

**Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze**  
**Katedra psychologie**

**Ženy v půli cesty**  
**Prožitek středního věku**  
**ve zkušenosti současných žen**

**Diplomová práce**

**Women on the Half Way**  
**Mid-Age Experience of Recent Women**

**Thesis**

**Autorka práce:** Ing. Alexandra Hochmanová  
**Vedoucí práce:** MUDr. Mgr. Radvan Bahbouh  
**Rok obhajoby:** 2008

## Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla všechny použité prameny a literaturu.

V Liberci, dne 14. 4. 2008

*A. Kochmanová*

## **Poděkování:**

Moje poděkování patří všem, bez jejichž přispění by tato diplomová práce nevznikla: MUDr. Mgr. Radvanu Bahbouhovi, za trpělivost, odborné připomínky a uklidňující způsob, kterým tuto práci vedl; Doc. PhDr. Jiřímu Šípkovi, CSc., za klíčový příspěvek k zjednodušení výzkumného záměru; PhDr. Ing. Evě Boháčkové, za ženskou diskusi k tématu; PhDr. Vendule Junkové, Ing. Miroslavě Hrdličkové, MUDr. Vladislavu Chválovi a Mgr. Igoru Pavelčákovi, za ochotu podělit se o své profesní zkušenosti v rámci hloubkových rozhovorů; PhDr. Vladimíru Chrzovi, PhD., za poskytnutí jeho habilitační práce a konzultaci k narativní interpretaci; PhDr. Ivě Šolcové, PhD., za poskytnutí informací o výzkumech pro diskusi v DP; Mgr. Radce Dudové, PhD. a PhDr. Lence Václavíkové, za instrukce o zdrojích srovnávacích výzkumů.

Mé poděkování dále patří všem respondentkám, které mi věnovaly čas a důvěru a zúčastnily se výzkumu a také kamarádkám – Renatě Remešové, za jazykovou korekturu práce, Petře Tomínové, za vytvoření originálních ilustrací k empirické části této práce a Pavle Hodkové, která mi za pět let studia mnohokrát podala pomocnou ruku. Děkuji rovněž své rodině, za podporu, pomoc a trpělivost.

## **Věnování:**

*Tuto práci věnuji úžasným ženám a mužům, kteří v průběhu let obohatili můj život. Děkuji.*

## **Abstrakt**

Diplomová práce se zabývá ženskou zkušeností s prožitkem středního věku. Teoretická část mapuje v obecné rovině období středního věku pojaté z perspektivy vývojové psychologie a psychologie osobnosti. Dále zahrnuje pasáž věnovanou vývojovým krizím s detailním pohledem na specifika krize středního věku. Žensky orientovaný pohled na zkoumanou problematiku je v teoretické části rozpracován v kapitolách o genderovém náhledu na psychologické zrání žen a v příspěvku o feministickém pojetí vědeckých výzkumů. Empirická část předkládá kvalitativní výzkum vzorku žen a odborníků (N=25 osob), jehož cílem bylo odpovědět na otázky: Jak ženy prožívají životní období středního věku? Co je pro toto období z jejich pohledu specifické? Získané promluvy byly analyzovány dle nejčastějších kategorií a zpracovány formou narativní interpretace. Výsledkem výzkumu je obraz současné ženy středního věku a popis klíčových životních témat a aspektů ženské identity středního věku.

**Klíčová slova:** ženy, střední věk, identita, krize, gender

## **Abstract**

The diploma thesis deals with women mid-age life experience. The theoretical part covers general information on middle age life period in developmental and personal psychology perspectives. Developmental and mid-age crisis in its specifics are also described. Gender specifics are discussed in women psychology development article as well as in the part about feminist approach to scientific research. Experimental section introduces qualitative research on sample of 25 respondents, aiming to answer the question: How women experience their mid-age life? What do they recognize its specifics? Narrative method was used to interpret gathered data and portrait of recent mid-age woman with her key life issues and identity traits was drawn as a result.

**Key words:** women, mid-age, identity, crisis, gender



# Obsah

Kapitola 1. Úvod .....	8
Kapitola 2. Změna jako součást životní cesty člověka .....	12
2. 1 Principy vývoje a jeho periodizace.....	12
2. 2 Vývojové úkoly střední dospělosti v kontextu předchozího a následujícího vývojového období .....	16
2. 2. 1 Mladá dospělost (20 – 35 let) a její vývojové úkoly.....	17
2. 2. 2 Střední dospělost (35 – 45 let) a její úkoly .....	22
2. 2. 3 Starší dospělost (45 – 60 let) a dozvuky krize středního věku.....	28
2.3 Shrnutí k pojetí krize v bio-psycho-sociálním modelu .....	30
Kapitola 3. Krize jako součást přirozeného vývoje.....	32
3. 1 Definice a členění krizí .....	32
3. 1. 1 Základní typy psycho-sociálních krizí .....	34
3. 1. 2 Taxonomické aspekty krize středního věku.....	36
3. 2 Krize středního věku: kontext a výzkumy .....	38
3. 2. 1 Jacques: Změna pohledu na střední věk - od vrcholu ke krizi.....	39
3. 2. 2 Levinson a Kanazawa: Krize manažerů a vědců.....	41
3. 2. 3 Krize středního věku z pohledu ženské populace .....	44
3. 3 Shrnutí – prožívání krize v modelu Kübler-Ross .....	47
Kapitola 4. Genderový pohled na vývojové krize u žen .....	51
4. 1 Definice pojmů pohlaví a gender.....	52
4. 2 Přijetí genderové identity a osvojení genderové role.....	55
4. 3 Genderově odlišný pohled na psychologii žen a mužů.....	58
4. 3. 1 Hledání identity a intimity od raného věku do dospělosti .....	59
4. 3. 1. 1 Individuace a separace v raném věku .....	59
4. 3. 1. 2 Identita a separace v adolescenci .....	61
4. 3. 1. 3 Identita a její definování v dospělosti .....	64
4. 3. 1. 4 Specifika morálního vývoje – zaostalé ženy?.....	66
4. 3. 1. 5 Sebeprosazení, agresivita a úspěch jako zdroj obav .....	68
4. 3. 2 Krize identity v dospělosti .....	72
4. 4 Shrnutí – nastolení rovnováhy mužsko-ženské morálky.....	75
Kapitola 5. Vývoj osobnosti jako zdroj krizí.....	77
5. 1 Psychoanalytický přístup k vývoji osobnosti .....	77
5. 1. 1 Konflikt sebelásky a mateřské lásky k ostatním, H. Deutschová .....	78
5. 1. 2 Ideální a reálné já v seberealizaci, K. Horneyová.....	80
5. 1. 3 Vliv osobnosti matky a její péče na vývoj dítěte, A. Freudová.....	83
5. 1. 4 Ambivalentní mateřská péče M. Kleinové .....	85
5. 1. 5 Shrnutí psychoanalytického pohledu na vývoj osobnosti .....	85
5. 2. Individuální psychologie A. Adlera.....	87
5. 3 Logoterapie V. E. Frankla.....	89
5. 4 Psychosociální teorie E. Fromma.....	90
5. 5 Humanistická psychologie .....	91
5. 5. 1 Holistická teorie A. Maslowa .....	91

5. 5. 2	Na osobu zaměřený přístup C. Rogerse .....	92
5. 5. 3	Eklektický přístup k vývoji osobnosti G. Allporta.....	93
5. 5. 4	Shrnutí humanistického názoru na vývoj osobnosti.....	94
5. 6	Teoretický koncept analytické psychologie C. G. Junga.....	95
5. 6. 1	Zrání a vývoj osobnosti – proces individuace .....	98
5. 6. 2. 1	Bytostné Já, Das Selbst .....	99
5. 6. 2. 2	Individuace jako cesta k bytostnému Já.....	105
5. 6. 2. 3	Individuace v pojetí V. Kastové a M. L. von Franzové.....	107
5. 6. 3	Shrnutí k procesu individuace .....	110
Kapitola 6.	Genderový pohled na výzkumnou metodologii .....	113
6. 1	Teoretické vymezení feministického výzkumného přístupu.....	113
6. 2	Požadavek přiznání subjektivity a zodpovědnosti výzkumníka.....	115
6. 3	Příklad feministicky pojatého výzkumu .....	116
6. 4	Význam feministického pojetí výzkumu pro DP .....	118
Kapitola 7.	Charakteristika výzkumu .....	122
7. 1	Cíl výzkumu, výzkumné otázky .....	122
7. 2	Metodologie výzkumu .....	123
7. 2. 1	Narativní přístup v McAdamsově pojetí .....	123
7. 2. 2	Výběr vzorku a charakteristika vzorku, termín šetření.....	124
7. 2. 2. 1	Zkoumaný vzorek ženské populace středního věku.....	124
7. 2. 2. 2	Vzorek odborníků z pomáhajících profesí .....	126
7. 2. 3	Metody sběru dat, použité triangulace.....	127
7. 2. 4	Etické aspekty výzkumu .....	129
7. 2. 5	Postup práce s nasbíranými daty .....	130
7. 2. 6	Zacílení otázek hloubkového rozhovoru .....	131
7. 3	Postup analýzy a interpretace.....	133
Kapitola 8.	Kvalitativní analýza a interpretace .....	136
8.1	Charakteristika žen ve středním věku.....	136
8. 1. 1	Jaké to je být ženou středního věku v promluvách odborníků.....	136
8. 1. 2	Analýza hloubkových rozhovorů .....	139
8.1.3	Analýza písemných výpovědí žen .....	141
8. 2.	Vymezení sebe sama vůči skupině žen stejného věku.....	143
8. 2. 1	Analýza rozhovorů.....	143
8. 2. 2	Analýza písemných výpovědí.....	146
8. 2. 3	Triangulace na vzorku – obraz ženy z pohledu odborníků .....	148
8. 3	Proměny identity v čase dospělosti .....	155
8. 3. 1	Hybatelé proměny identity – kritická událost, krize, zrání.....	155
8. 3. 1. 1	Analýza rozhovorů .....	155
8. 3. 1. 2	Analýza písemných výpovědí.....	158
8. 3. 2. 1	Popis minulé identity v rozhovorech.....	159
8. 3. 2. 2	Popis minulé identity v písemných vyjádřeních .....	162
8. 3. 3. 1	Popis současné identity v rozhovorech .....	162
8. 3. 3. 2	Popis současné identity v písemných výpovědích .....	165
8. 3. 4. 1	Precizace identity v rozhovorech.....	167
8. 3. 4. 2	Precizace identity – písemná vyjádření.....	169
8. 3. 5	Zcela nové aspekty dnešního sebeobrazu .....	171
8. 3. 5. 1	Zcela nové aspekty současné identity v rozhovorech .....	171

8. 3. 5. 2	Zcela nové aspekty současné identity v písemných vyjádřeních ...	173
8. 3. 6	Celkový obraz proměny identity dospělé ženy .....	174
8. 3. 7	Obraz identity dospělé ženy v promluvách odborníků .....	175
8. 4	Stálost identity žen v čase .....	182
8. 4. 1	Kontinuita osobnosti vyjádřená v rozhovorech.....	182
8. 4. 2	Kontinuita osobnosti v písemných vyjádřeních.....	184
8. 5	Ideální žena jako obraz ideálního já v rozhovorech.....	186
8. 6	Životní bilance - realizované zisky a odpisy v rozhovorech .....	193
8. 6. 1	Životní bilance v písemných vyjádřeních.....	197
8. 7	Konto strachů a radostí .....	199
8. 7. 1	Strach v rozhovorech .....	199
8. 7. 2	Strachy vyjádřené v písemné podobě .....	201
8. 7. 3	Radost v rozhovorech .....	203
8. 7. 4	Radost v písemných projevech .....	204
8. 7. 5	Bilance konta strachů a radostí za celý vzorek žen.....	205
8. 7. 6	Triangulace energetické bilance dle výpovědí odborníků.....	207
8. 8	Konstrukce budoucnosti v celém vzorku žen.....	210
8. 9	Osvědčené životní recepty.....	213
8. 9. 1	Opouštěné strategie žen v celém vzorku .....	214
8. 9. 2	Užitečné životní strategie zkoumaných žen .....	216
8. 9. 3	Životní moudra žen v názoru odborníků .....	220
8. 10	Reflexe aktuálního stavu a potřeb respondentek .....	222
8. 10. 1	Reflexe respondentek v rozhovorech .....	222
8. 10. 2	Reflexe respondentek v písemných projevech .....	223
8. 11	Metafory středního věku a řešených dilemat.....	224
8. 12	Shrnutí výsledků výzkumu.....	226
Kapitola 9.	Diskuse.....	232
9. 1	Diskuse ke vzorku .....	232
9. 2	Diskuse k metodologii.....	238
9. 3	Diskuse k výsledkům výzkumu .....	240
9. 4	Výzkumná reflexe .....	252
9. 4. 1	Reflexe kontextu výzkumu .....	252
9. 4. 2	Reflexe k práci s vymezením tématu a metodologií .....	254
9. 4. 3	Reflexe ke sběru dat a práci s nimi .....	255
9. 4. 4	Reflexe osobních postojů .....	257
Přehled použité literatury:	.....	259
Přílohy	.....	263

## Kapitola 1. Úvod

Většina studentů v úvodu diplomové práce píše, jaká byla jejich osobní a profesní motivace ke zvolení diplomového tématu. Já jsem se ocitla v obrácené situaci – téma si našlo mě, a to hned několika způsoby.

Poprvé jsem o specifických středního věku uvažovala v době přípravy na zkoušku z vývojové psychologie. Připadalo mi zvláštní, jak malý prostor a rozpracování je věnováno období střední dospělosti například ve srovnání s dětstvím, pubescencí, adolescencí, nebo seniem. V té době mi bylo 32 let a myslela jsem si, že střední dospělost je pravděpodobně obdobím tak snadným a pohodovým, že zkrátka nestojí za větší vědeckou zmínku.

Druhé uvažování o středním věku se do mého života vplížilo jaksi přirozeně, v souvislosti s prožitými zkušenostmi a plynutím času. Mezi 30. a 35. rokem svého života, jsem se stihla po druhé provdat, úspěšně složit přijímací zkoušky na FF UK obor Psychologie a zahájit studium, pracovat jako poradce na volné noze, založit firmu, porodit dvě děti, založit neziskovou organizaci, koupit a opravovat dům, vybudovat zahradu a k tomu plnit obvyklé role v síti vztahů - manželky, dcery, vnučky, sousedky, kamarádky... A postupně mi začínalo vadit, že zatímco ostatní maminky sedí v klidu na písku a plácají bábovky, já v mezičase honím řemeslníky, zvedám pracovní telefony a po večerech místo lenošení sedím u počítače a píšu eseje. Postupně jsem sbírala odvalu k tomu říci „dost“ a zpomalit. Když se mi to konečně v 36 letech povedlo – začala jsem se hroutit. Prostor, který jsem pro sebe vytvořila odbouráním práce, mi umožnil pocítit tu hroznou únavu nashromádanou za roky obrovských výdejů energie. Odložení všech možných břemen, která jsem svým životem nesla, uvolnilo moji kapacitu a vedlo mě k řadě myšlenek a uvědomění. Postupně jsem přišla na to, že mi role matky přináší uspokojení – ale uvědomovala jsem si, že doba intenzivní péče o děti bude mít brzy svůj konec. Pochopila jsem, jak relativní a nejistá je moje role partnerky a zahlédla jsem, s čím vším jsem v partnerství nespokojená. A také jsem si uvědomila, že i když jsem v profesním světě dosáhla mnohého (statutem, financemi i zkušenostmi), nechci v tom v budoucnu

pokračovat. Otázka „Když ne to, co umíš a znáš, tak co jiného chceš dělat?“ zůstávala a stále zůstává bez odpovědi.

Když se tyhle střípky poskládaly do mozaiky, pocítila jsem určitou sebejistotu v roli matky. Uvědomila jsem si, že se silně proměnilo moje pojetí partnerství – od ideálu „vytvořím perfektní partnerství pro mě i manžela“ k přístupu „starám se o to, abych se ve vztahu cítila dobře já sama“, na zbytek nemohu mít vliv. A že uprostřed života s patnáctiletou profesní zkušeností a dvěma vysokými školami nevím, co chci dělat. Cítila jsem se jako v pubertě, vůbec ne příjemně a pohodově. K tomuto osobnímu bilancování se přidal ještě závěr studia – tedy nutnost bilancovat naučené a uzavřít tento tvar.

Po třetí ke mně síla středního věku promluvila ústy mé kamarádky. Seděla jsem u jejího jídelního stolu nad kávou a uvažovala nahlas, co s životem. Hovořila jsem o svých pocitech ztracenosti a použila Jungovo přirovnání se sluncem uprostřed denní pouti. Když jsem došla k větě, že shora už vidíme, že některé sny se nesplní a některé věci nenastanou, kamarádka se rozplakala a řekla: „Já vím, že už nikdy nebudu... „ A já jsem v té chvíli pochopila, že se svými úvahami nejsem sama. A také jsem si uvědomila, že se objevilo téma tak zajímavé, důležité a užitečné, že mu chci věnovat svůj čas a prostor v diplomové práci.

Co se děje s ženami ve středním věku je tedy jak mým osobním tématem, tak tématem potenciálně užitečným pro ostatní ženy. V rámci přípravy na DP jsem navíc zjistila, že se jedná o téma málo zpracované. Ve snaze najít srovnatelné výzkumy k prožitku středního věku žen jsem nejdříve prohledávala různé laické i odborné databáze. S nulovým výsledkem. Neumím správně hledat, pomyslela jsem si a obrátila se na řadu pracovišť a osob s prosbou o radu a nasměrování. Korespondovala a hovořila jsem s pedagogy z katedry psychologie FF UK, s výzkumníky z Psychologického ústavu AV, se specialistkami ze Sociologického ústavu AV, se sociology z Technické Univerzity v Liberci, s bývalými kolegy z Management College Ashridge, UK, psala jsem i na Univerzity do USA. Odpovědi se opakovaly – o podobném výzkumu nevíme, budete muset data filtrovat z jiných výzkumů, zaměřených například na separaci od primární rodiny, well-being,

generativitu apod., což jsem nakonec opravdu udělala. Pochybnosti o tom, nakolik je téma objektivní a nakolik se mi nepodařilo najít adekvátní zdroje, mi však zůstaly.

Střední věk je širokou kategorií a tak jsem musela téma pro účely DP nejprve precizovat a vymezit a následně rozhodnout, jaké aspekty a souvislosti života žen ve středním věku do DP zahrnu a které ne. Diplomová práce v předkládané podobě obsahuje 9 kapitol, rozčleněných na teoretickou (kapitoly 2. – 6.) a empirickou část (kapitoly 7. – 9) a složku příloh.

Do **teoretické části** jsem zařadila kapitolu z vývojové psychologie a psychologie osobnosti, ve kterých popisují vývoj člověka v období střední dospělosti v klíčových souvislostech (Kapitoly 2. a 5). Přidala jsem část věnovanou specifikaci pojmu krize a vysvětlení fenoménu krize středního věku (Kapitola 3). A protože je tato DP zacílená na ženskou populaci, obsahuje teoretická část také genderový pohled na psychologii žen a kapitolu o feministickém pojetí psychologických výzkumů (Kapitoly 4. a 6.). Zvažovaná témata well-beingu, copingu, resilience nebo hardiness, která s krizí středního věku souvisejí, jsem z kapacitních důvodů nezařadila.

V **empirické části** předkládám kvalitativní výzkum realizovaný na vzorku 25ti respondentek a respondentů. Cílem výzkumu bylo odpovědět na otázky: „Jak ženy prožívají životní období středního věku? Co je pro toto období z jejich pohledu specifické?“ Metodologický úvod k výzkumu popisují v kapitole 7., analýza a interpretace získaných promluv je součástí kapitoly 8. Závěr diplomové práce pak patří diskusi a reflexi v kapitole 9.

V **přílohách** předkládám kompletní přepisy hloubkových rozhovorů s ženami i odborníky, ukázkou otevřeného kódování a kategorizace promluv a také agregované písemné výpovědi žen.

## **Teoretická část**

## Kapitola 2. Změna jako součást životní cesty člověka

Cílem této kapitoly je uchopit téma středního věku z pohledu celoživotního vývoje člověka a popsat, co se v kritickém období děje a jakých témat se vývoj dotýká. Nejprve se budeme zabývat teoretickým rámcem ontogeneze ve smyslu makropohledu na zkoumanou problematiku. Dále se zaměříme přímo na vývojové úkoly období životního středu v kontextu předcházející a následující vývojové periody.

Každý lidský život je jedinečný, neopakovatelný, proměnlivý a náročný. Kdybychom například měli možnost poslechnout si životní příběhy pasažérů jednoho vagonu pražského metra, jistě bychom užasli nad tím, jak pestré, zajímavé a poutavé ty příběhy jsou a také bychom mohli vidět, že i zdánlivě podobné situace, vedou k velmi nepodobným řešením, průběhům a rozuzlením. I přes tuto jedinečnost podléhá naše cesta mezi zrozením a smrtí určitým zákonitostem, které se napříč lidskými životy opakují. V každém okamžiku našeho života se tyto zákonitosti uplatňují synergicky, i když ne vždy působí společně, ve shodném čase a stejným směrem. Tomu, co se v čase děje s člověkem, jak se mění a vyvíjí, se věnuje **vývojová psychologie**, jejíž perspektivou budeme nyní zkoumanou problematiku nahlížet.

### 2.1 Principy vývoje a jeho periodizace

*„Vývojová psychologie usiluje o poznání souvislostí a pravidel vývojových proměn v jednotlivých oblastech lidské psychiky a porozumění jejich mechanismům. Duševní vývoj lze charakterizovat jako proces vzniku zákonitých změn psychických procesů a vlastností v rámci diferenciacce a integrace celé osobnosti.“*

*(Vágnerová, 2000, s. 15)*

Z pohledu vývojové psychologie je **vývoj** změnou, při které organismus získává nové vlastnosti, přičemž si ponechává dosavadní, ale některé z nich také ztrácí. Také se stává složitějším a zároveň méně závislým na svém okolí (Říčan, 1990). Vývoj je chápán jako **řada zákonitých změn**, které v logickém sledu následují jedna druhou. Jejich pořadí nelze libovolně měnit nebo přeskakovat. Vývoj se odehrává ve směru



vzestupném, ale také ve směru sestupném. Hovoříme tedy o **evoluci** (jako o vzestupu, zdokonalování, dosahování nových úrovní; např. vznik nových orgánů, rozvoj nových smyslů, osvojení nových činností, nových duševních funkcí) a **involuci** (ve smyslu úpadku, snížení funkčnosti, ztráty – např. zhoršení činností orgánů, elasticity pokožky, zhoršení paměti apod.). Zároveň v sobě vývoj zahrnuje procesy **diferenciace a integrace**. Diferenciací se chápe rozrůžňování, zjemňování a získávání širších možností využití fyzických, psychických a sociálních možností, funkcí. Integrace naopak spočívá v lepší koordinaci, sjednocení a souhře diferenciovaných stránek života organismu. Proces diferenciace a integrace slouží ve vzájemném souladu ke zdokonalení struktury, nebo organizace. Vývoj je procesem nepřetržitým, který se neděje pasivně, ale probíhá na základě **iniciativy** organismu, která vzniká v interakci mezi organismem a jeho prostředím. Hybnou silou vývoje jsou pak získané zkušenosti, které organismus zpracovává a na jejichž základě probíhá **učení**.

Z výše uvedeného je patrné prolínání několika zásadních rovin, ve kterých vývoj probíhá a ve kterých jej lze sledovat:

- roviny biologické,
- roviny sociální,
- roviny vývoje osobnosti.

Tyto roviny nelze oddělit, protože vývoj je **celistvý proces**, který zahrnuje i vzájemnou interakci rovin a jejich odlišné působení v čase. Proto je při sledování vývoje uplatňován tzv. **bio-psycho-sociální model** (Říčan, 1990), který umožňuje postihnout komplexní změny, jimiž organismus při vývoji prochází.

Pro srovnání - Vágnerová uvádí velmi podobné členění sledovaných **oblastí psychického vývoje** (Vágnerová, 2000):

- 1) bio-sociální vývoj (tělesný vývoj včetně sociálně podmíněného nazírání na vývoj těla),
- 2) kognitivní vývoj (proměny psychických procesů ovlivňujících myšlení, rozhodování a učení),
- 3) psychosociální vývoj (proměny způsobů prožívání vlastní osobnosti a mezilidských vztahů).

Dalším důležitým poznatkem o vývoji je jeho **diskontinuita a nerovnoměrnost**. Skládá se z kvantitativních i kvalitativních změn, které probíhají v rychlejším nebo pomalejším tempu, za existence stabilizačních období.

Výše uvedené principy platí i přes to, že vývoj je vždy **individuálně specifický**, tzn. všechny výše uvedené zákonitosti určují individuální vývoj jedince pouze rámcově. Vývoj vždy přirozeně směřuje k nastolení rovnováhy (např. na biologické úrovni hovoříme o homeostáze), ale to neznamená, že probíhá na všech úrovních stejně. Naopak, bez vychýlení rovnováhy nelze vývoje dosáhnout, tzn. nutnou součástí přirozeného vývoje je **porušování rovnováhy**, vznik napětí, rozporů a z toho pramenících prožitků nepohodlí.

Pro účely zkoumání vývoje rozdělila vývojová psychologie příběh života na kapitoly (Říčan, 1990) tak, aby každá z kapitol měla své vlastní specifikum a více-méně jasné odlišení od kapitoly předcházející a následující. Právě díky kombinaci biologických, sociálních a psychologických vlivů na vývoj se každá **periodizace** jeví do jisté míry jako umělá, což sami vývojoví psychologové připouštějí. Nejvlivnější periodizaci představuje **teorie psychického vývoje Erika H. Eriksona**, který zkombinoval psychologické hledisko s hlediskem biologickým a sociologickým, a z tohoto pohledu rozdělil život na tzv. **osm věků člověka** (viz tab. 1). Periodizaci života do osmi etap Erikson podložil typickými změnami, ke kterým v daném období obvykle dochází.

Podle Eriksona (Erikson, 1999) každý věk představuje určité vývojové stádium, ve kterém je třeba **vyřešit konflikt dvou tendencí, tzv. psycho-sociálních konfliktů**. Zdárným vyřešením konfliktu je podmíněn další rozvoj člověka. Je-li vývojový úkol příslušného stádia splněn, je jedinec připraven postoupit do dalšího stádia. Podle Eriksona je člověk motivován ke splnění úkolu jednak genetickými programy – tj. biologickou maturací, jednak společenským tlakem a jednak také vnitřními popudy a osobnostními vývojovými tendencemi. Vyřešení vývojového úkolu lze odmítat, hledat oklidy – ale nelze tak činit beztestně. Vyhnutí se krizi přináší člověku zpravidla utrpení a nepříjemné následky, protože jde proti přirozenému řádu věcí. Nezvládnutí příslušného vývojového úkolu pak nazývá Erikson krizí, respektive **psycho-sociální krizí** (o krizích budeme hovořit podrobně v kapitole 3.)

**Tab. 1 Osm věků člověka podle E. Eriksona**  
(Erikson, 1999, s. 56; graficky upraveno autorkou DP)

Období života	Psycho-sociální krize, kterou je třeba vyřešit							
	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.
8) stáří								Integrita x zoufalství. MOUDROST
7) dospělost							Tvořivost x stagnace. PÉČE	
6) mladá dospělost						Intimita x izolace. LÁSKA		
5) adolescence					Identita x zmatení identity. VĚRNOST			
4) školní věk				Zručnost x méněcennost. SCHOPNOST				
3) období hry			Iniciativa x vina. CÍL					
2) rané dětství		Autonomie x stud, pochyby. VŮLE						
1) kojenecký věk	Základní důvěra X základní nedůvěra. NADĚJE							

I když je v současnosti Eriksonova teorie kritizována pro příliš striktní periodizaci (Vágnerová, 2000), stále je teorií platnou a často citovanou. Z pohledu této diplomové práce je na Eriksonově teorii zajímavé, že každému životnímu období přisuzuje jednu krizi k vyřešení, aniž by přímo některé období krizí nazýval, tzn. aniž by nadřazoval významnost jedné krize druhé.

Jiné způsoby periodizace lidského života včetně zdůvodnění najdeme například v Říčanovi (Říčan, 1990) nebo Vágnerové (Vágnerová, 2000). V dalším textu budeme vycházet z práce Vágnerové (Vágnerová, 2000). Považujeme za případné,

abychom se v tématu zaměřeném na ženy opírali o práci vývojové psycholožky – ženy. Činíme tak i přes to, že Vágnerová přímo nezdůvodňuje, proč zvolila právě takovou periodizaci, ale ponechává na čtenářích, aby logice dělení porozuměli z kontextu a obsahu jednotlivých životních etap – kapitol.

Z hlediska zaměření této práce budeme specifikovat pouze členění života v období dospělosti. Pro **periodizaci dospělého života** stanoví Vágnerová (Vágnerová, 2000) následující období:

- období mladé dospělosti (20 – 35 let),
- období střední dospělosti (35 – 45 let),
- období starší dospělosti (45 – 60 let).

Vágnerová připouští, že počátek dospělosti není v naší společnosti jednoznačně vymezen ani ritualizován, tzn. neexistuje předěl, který zásadní přechod od dětství k dospělosti vymezuje. Faktické **dosažení dospělosti** se tedy vyvozuje z projevů dospělého jedince, který je biologicky zralý (včetně sexuální zralosti), ekonomicky samostatný, připravený přijmout sociální role a s nimi spojenou zodpovědnost a povinnosti. Z hlediska bližších vztahů je dospělost charakterizována větší symetrií vztahů s rodiči, osamostatněním vzhledem k primární rodině a nejbližším sociálním skupinám.

## **2.2 Vývojové úkoly střední dospělosti v kontextu předchozího a následujícího vývojového období**

Abychom plně porozuměli vývojovým úkolům střední dospělosti, je třeba je nahlížet v kontextu vývoje celé dospělosti. Okamžik „ted“ v sobě obsahuje vždy celou minulou historii a také zárodky budoucnosti. Budoucnost člověka není libovolná, ale odvislá od jeho minulých kroků. Proto všechny zvládnuté a nezvládnuté úkoly mladé dospělosti budou ovlivňovat průběh a úspěch jedince při plnění úkolů střední dospělosti a tím předurčovat jeho dráhu v období starší dospělosti. Vzhledem k tomu, že se tato diplomová práce zaměřuje na ženy, budeme se i nadále cíleně více zabývat ženskými vývojovými specifiky.

## 2. 2. 1 Mladá dospělost (20 – 35 let) a její vývojové úkoly

*„Mladá dospělost je dobou nadějí a jejich postupného naplňování. Většinu plánů je ještě možné uskutečnit. Je i dobou mnoha sociálních proměn, typickou značnou četností nových zážitků i zkušeností...Rozhodnutí rané dospělosti mají své důsledky i pro následující vývojové fáze, protože nasměrují změny, které mohou být nezvratné (např. rodičovství).“ (Vágnerová, 2000, s. 304-305)*

*„Raná dospělost je obdobím kritického souběhu životních událostí“ (Alan, 1989, s. 250 in Vágnerová, 2000, s. 322)*

Pokud přirovnáme lidský život k cestě slunečního kotouče po nebi (Jung, 1984), jsme v období mladé dospělosti někde mezi 10,30 a 12 hodinou. Slunce ještě stoupá – ale vrchol už se blíží.

Jako typické vývojové úkoly tohoto období vnímá Vágnerová:

- a) přijetí profesní role,
- b) vytvoření stabilního partnerství,
- c) rodičovství.

Z pohledu Eriksona je třeba vyřešit konflikt intimity versus izolace, což s Vágnerovou koresponduje .

Dvacetiletá mladá žena je zpravidla svobodná, plná očekávání a plánů.

---

*Ve srovnání se situací v polovině sedmdesátých let, kdy do manželství vstupovalo téměř 98 % žen a 95 % mužů a polovina žen byla vdaná již v 21 letech, je současná situace diametrálně rozdílná. Posun uzavírání manželství do pozdějšího věku a úplné odmítání sňatku částí populace vedly k výraznému snížení podílu osob vstupujících do manželství. Podle tabulek sňatečnosti pro rok 2006 by do věku 50 let zůstalo svobodných 37,1 % mužů a 30,3 % žen a modální věk vstupu do manželství dosahuje 34,5 roku u mužů a 29,8 roku u žen – do tohoto věku zůstává v současnosti polovina mladých lidí svobodných. V roce 1975 modální věk činil 23,2 let pro muže a 20,2 roku pro ženy.*

*Zdroj: ČSÚ, Vývoj obyvatelstva České republiky v roce 2006*

---

Uvažování mladé ženy je převážně realistické, uvědomuje si nejednoznačnost většiny problémů, relativitu názorů okolí i vlastních a je schopna připustit jejich časově omezenou platnost. Akceptuje kognitivní nejistotu. Potud je uvažování o ženách a mužích společné.

Společné aspekty najdeme do určité míry i v uvažování o **profesní roli**. Pro obě pohlaví je profesní role důležitou součástí osobní identity. Po počátečním startu a nadšení projdou obě pohlaví šokem z reality a propracují se k období profesní konsolidace.

Jestliže se zaměříme na **sociální vývoj**, již zaznamenáme první rozdíly. Profesní uplatnění představuje pro ženy jakési sebepotvrzení, sociální zhodnocení a také finanční nezávislost. Ale profesní ambice většiny žen jsou umírněné a většina žen se dříve či později musí vyrovnat s dilematem – **role matky nebo kariéra**.

Také společnost očekává od žen a mužů odlišné chování a tím stimuluje rozdíly v jejich postojích. (Papalia a Olds, 1992; Seifert, Hoffnung a Hoffnung, 1997 in Vágnerová, 2000). Od mužů se očekává spíše nezávislost a dominance v rozhodování, rychlé a racionální řešení problémů. Od žen se očekává ohleduplnost, citlivost a počítá se s emocionálnějším přístupem. Pro ženy jsou ve většině případů důležité vztahy k lidem a pociťují zodpovědnost za kvalitu těchto vztahů a za kvalitu života osob, se kterými jsou ve vztahu. Hlavním morálním dilematem dospělé ženy je tedy **rozpor mezi vlastními potřebami a zodpovědností ve vztahu k jiným**. Ženská morálka je tedy utvářena jako situačně senzitivní a flexibilní (podrobněji toto téma rozvedeme v kapitole 4. věnované genderovému pohledu).

Od druhé světové války došlo k radikální **proměně mužské a ženské role**. I když řada žen chápe dosažení větší rovnoprávnosti (z hlediska přístupu ke vzdělání, možnosti výdělků, samostatného jednání ve společnosti apod.) pozitivně, na druhé straně to, že se ženy stávají více dominantní, samostatné a nezávislé, má svá rizika. Oproti mužům, má žena „svou roli matky jistou“. Tzn. tato role je jí automaticky přisouzena (a většina žen o to opravdu stojí), ale zároveň k tomu si ženy samy přiklady řadu dalších rolí (profesních, společenských, zájmových), které nadto vykonávají.

Ženy tedy dosažením větší samostatnosti přijaly vyšší **riziko přetížení** mnoha povinnostmi.

Role mužů v profesním světě se nezměnila, zato ztráta původní celkové dominance znamenala znejistění mužů a **redukci obsahu mužské role** jako takové. Navíc to znamená menší čitelnost role mužů nejen pro ně samotné, ale i pro ženy. Proto řada žen interpretuje mužskou roli nejednoznačně nebo dokonce protikladně, což je pro obě pohlaví frustrující. Díky tomu jsou muži často vytlačováni na okraj rodiny a tím jsou vystaveni riziku osamocení. Výsledkem je přetížená žena a odstrčený muž – pozice nevýhodná a nedůstojná pro oba.

---

*Spam, anonymní odesílatel, doručeno autorce DP 25. 2. 2008:*

*„Rodiče se dívali na televizi a matka řekla: Je už pozdě, jsem unavená, půjdu spát!*

*Odešla do kuchyně udělat chlebičky na zítřejší výlet dětem, opláchla, vytáhla maso z mrazáku na zítřejší večeři, zkontrolovala, kolik müsli je v zásobníku, dosypala pepř a sůl do solničky, připravila kávu do kávovaru na ráno. Pak dala vyprané prádlo do sušičky, do pračky dala další várku prádla, vyžehlila košili a přišila knoflík. Uklidila ze stolu hru, kterou děti dohrály, dala na místo telefonní seznam. Zalila kytky a vynesla odpadkové koše, pověsila mokrý ručník na sušák. Pak zívla, protáhla se a odešla do ložnice. Zastavila se u psacího stolu, napsala na lístek vzkaz pro učitele, odpočítala nějaké peníze na výlet a vytáhla učebnici schovanou pod křeslem. Napsala blahopřání k narozeninám pro svoji kamarádku, napsala adresu na obálku, nalepila známku a zároveň napsala na lístek seznam, co se má zítra nakoupit v potravinách. Oba lístečky si položila vedle kabelky. Pak se odlíčila pleťovým mlékem třel v jednom, natřela se výživným nočním krémem a krémem proti vráskám, umyla si zuby. Pilníkem si upravila nehty.*

*Otec zavolal: Myslel jsem si, že jsi šla do postele!? Právě jdu! Odpověděla. Nalila psovi do misky vodu, pustila kočku ven a zkontrolovala dveře, jestli jsou zamčené a jestli svítí venkovní světlo. Nahlédla do pokoje každého dítěte, pozhasínala noční lampičky a televize, rozvěsila košilky, hodila špinavé ponožky do koše a promluvila s dětmi, které ještě dělaly úkoly. V ložnici si nastavila budík, nachystala si oblečení na zítřek, dopsala na lístek 6 nejdůležitějších věcí, které musí zítra zařídit. Pomodlila se a představila si, že splnila vše, co měla na dnešek naplánované. Ve stejné chvíli otec vypnul televizi a řekl, že jde spát. To taky bezmyšlenkovitě provedl.*

*Něco zvláštního v tomhle příběhu? Uvažuješ, proč ženy žijí déle? Protože jsme naprogramovány na dlouhý proces!!! Nemůžeme umřít dřív, protože máme ještě tolik práce.*

*Pošli tenhle příběh stejně postiženým fantastickým ženám - potěší je to, a mužům - aby se nad sebou zamysleli, bohužel, málokterý něco změní.“*

---

Jakým volbám a rozhodnutím tedy žena čelí v tomto období?

- 1) Dilema volby mezi **rolí matky a kariérou**. Toto je zatíženo ambivalencí ženských rolí. Role matky je prestižní, ale role ženy v domácnosti nikoli. Jedna role bez druhé však neexistuje. Pokud se žena rozhodne pro roli matky, bere na sebe i druhou roli a tím se vystavuje ztrátě sebehodnocení a sebeúcty.

---

*„Mám pocit, že jsem se posunula zpět o 5 – 7 let. V sebejistotě. Totální ztráta sebejistoty. Postupná, samozřejmě. Pocit uspokojení a radost ze života – nemám. Nemám tolik, jako jsem mívala dřív. Mám pocit, že mi někde něco utíká. Dřív jsem měla pocit, že jsem v pohodě, že jsem dokonalá. Ted' nemám. Tím „utíká“ myslím, že něco nedělám dobře.*

*Respondentka 06, 36 let*

---

- 2) Dilema volby mezi **vstupem do vztahu a životem bez trvalého partnera**. (Bylo by možné nazvat i trilematem: volné partnerství x manželství x samota.) Vstup do vztahu je provázen nutností ustoupit, alespoň částečně od vlastních egoistických potřeb a zájmů, ve prospěch zájmu druhého, druhých. Navíc vztah se vyvíjí a z fáze romantické lásky je třeba projít obdobím deziluze a napětí, tj. krizí, aby se vztah přeměnil na realističtější a potenciálně stabilnější. Dosažení symetrie ve vztahu také není jednoduché. Oproti tomu život bez trvalého partnera s sebou nese riziko sociální izolace a osamocení a také riziko definitivní ztráty určitých životních příležitostí.

---

*„Myslela jsem, že budu mít stabilní harmonický vztah, který mi vydrží až do smrti. Musela bych ale změnit svůj výběr partnerů, od exotů k rodinným typům. Nestála jsem o manželství, ale o vztah. O někoho, s kým bych pořád byla. Nikdy jsem netoužila po rodině. Moje vlastní rodina mi byla odstrašujícím příkladem. (na doplňující otázku, zda opravdu nikdy nechtěla mít děti, odpověděla:) Ne, nikdy. Možná, že nastane doba, že budu jako kůl v plotě. Ale nevidím to před sebou. I vlastní děti dávají rodiče do domova důchodců. Takže těžko říct. Mě uspokojí neteře a stačí mi to.*

*Respondentka 04, 37 let*

---

- 3) Dilema **mateřské a rodičovské role versus bezdětnost**. Mateřství vytváří jednoznačné pouto mezi dítětem a matkou. Žena má jako matka nezpochybnitelný status. Tento dar s sebou nese ale také řadu přívazků. Psychickou, somatickou a občas i sociální zátěž, která se pojí již s těhotenstvím, pokračuje šestinedělím a trvá prakticky po celé období



mateřské respektive rodičovské dovolené. Narození dítěte navíc zásadním způsobem a nevratně ovlivní životní styl rodiny a vzájemný vztah partnerů. Navíc tím, jak se vyvíjí dítě, jsou kladeny neustálé nároky na vývoj rodičů v jejich vztahu k dítěti i ve vzájemném vztahu. O ekonomických nárocích spojených s péčí o rostoucí rodinu nemluvě. Těhotenství svobodné matky lze považovat za velmi zátěžovou situaci, a to jak po sociální a ekonomické, tak i po psychologické stránce. Bezdětnost, i ve smyslu odloženého mateřství, může působit sociální stigma a také je spojené s rizikem uzavření biologického okna otevřeného pro reprodukci.

---

*„Když máte první dítě ve 33, tak v 35 jste dvouletá maminka, matka dvouletého dítěte – i s regresí k dítěti, s tou bezmocí ve vztahu atd. Můžete mít lepší zkušenosti ze života – může být klidnější, ale nebo taky víc napjatá, protože starší matka už ví, o co přichází profesně, což ve 20 neví. Nezřídka jsou to taky matky, které jsou samy, které vzdaly, že by měly nějaké dobré partnerství. A tak jsou samy a je to mnohem náročnější, protože musí dělat maminku i tatínka. To je dvojnásobný vývoj energie.“*

---

*Rozhovor s odborníkem 04*

- 4) Možná úskalí první **manželské krize, rozvodu nebo jiné ztráty partnera**. Na rozvodech v tomto životním období je zejména zajímavý tzv. **syndrom včelí královny**, který se týká právě žen. Ženy, které se provdaly, porodily děti a jsou ekonomicky soběstačné, řeší rozvodem svoji nespokojenost s partnerstvím. Nejsou ochotné se obětovat manželovi, kterého považují za nevyhovujícího a zatěžujícího. Ženy se zbaví „zbytečného“ partnera, ale jejich identita není příliš ohrožena díky asymetrickým vztahům matky a dětí. Žena sice pociťuje touhu po autentickém vztahu, ale nevnímá důvod vyhaslý a nefunkční vztah udržovat. Často je tento syndrom a jeho řešení rozvodem posilován dojem „že partner nestojí za moc ani jako otec“. To je bohužel daň za nejasnou definici mužské a ženské role v dnešní společnosti. Jakákoli ztráta partnera přináší s sebou nutnost vyrovnat se s novou rolí – rolí **osamělého rodiče**.

---

*Většina žen okolo mne cca 85% jsou ženy rozvedené. Všechny řeší zásadní problém, a to jak se uživit a při tom najít čas věnovat se svým ratolestem. Kdy si odpočinout. Kde v tom shonu najít alespoň minutku sama pro sebe.*

---

*Dotazník 02, 36 let*

Za klíčové považujeme ještě zmínit tzv. **období prvního bilancování ve 30 letech** (Vágnerová, 2000). Toto bilancování lze chápat jako přechodnou fázi, kdy lidé mají tendenci směřovat k nějaké změně (např. vstup do partnerství, nebo naopak rozchod, založení rodiny, nebo změna směru kariéry). Tato potřeba změny stimuluje bilancování dosaženého a úvahy o dalším směru. Pro ženy může bilancování vyvolat potřebu v další periodě dohnat to, co bylo zameškáno nebo odsunuto. Obzvláště biologicky podmíněné oblasti (mateřství, najetí partnera) mohou nabrat značnou naléhavost a tím vytvářet pro ženy psychickou zátěž, tzv. syndrom tikajících hodin. Tento subjektivně pociťovaný stres v kombinaci se sociálním tlakem okolí hrozí pastí ukvapených voleb a řetězcích se problémů.

---

*Ve 29 jsem přišla na to, že o tom, co bych chtěla v životě dělat, na terapii pouze žvaním a řekla jsem si – panebože, jak dlouho o tom chceš ještě žvanit? Tak jsem se sebrala, odstěhovala se od matky, zanechala jsem perspektivní zaměstnání, odešla jsem do Prahy, začala jsem pracovat za nula celá prd korun v nové práci a rozhodla jsem se, že si do tří let najdu chlapa a budu mít dítě. Nešlo o to, co a jak nakonec bude – ale šlo o to, dělat to. (velký důraz na konec věty) To byl můj třiletý plán.*

*Respondentka 05, 37 let*

---

## **2. 2. 2 Střední dospělost (35 – 45 let) a její úkoly**

Věkový medián populace ČR v roce 2006 činil 39,1 roku. Věkový průměr pro muže dosahoval 38,6 roku a pro ženy 41, 7 roku (ČSÚ, 2007). Z toho plyne, že všechny důležité míry středu se nacházejí v období střední dospělosti. Slunce života dostoupalo pomalu k vrcholu své cesty. Do místa, kde je nejlepší rozhled na obě části cesty – dosud vykonanou, vzestupnou – a budoucí, sestupnou. Do místa, kde slunce vrhá prostorově nejmenší, ale zato nejtmavší stín. Období střední dospělosti je považováno za vývojově významný mezník. Je obdobím postupné převahy involuce nad evolucí, obdobím reintegrace a redefinice identity (a řady rolí) a také obdobím kvalitativních změn.

Přestože jsme v předchozím textu poukázali na to, že každá životní perioda má svá témata a krize k řešení, právě pouze a tato jediná perioda bývá nazývána „krizí středního věku.“ Erikson hovoří o krizi ve smyslu tvořivosti, generativity versus stagnace (Erikson, 1999). Co se tedy děje?

První, čeho si lze všimnout vizuálně, jsou **známky stárnutí**. Biologicky je patrný proces involuce, který doposud probíhal převážně skrytě (např. involuce zraku začíná již kolem 10. roku věku!), nebo který až doposud bylo možné skrývat. Právě stárnutí se týká žen více, než mužů. V naší společnosti totiž převládá ideál „venušanské“ krásy, ve smyslu přirovnání k věčnému mládí bohyně Venuše. Zralé mateřství, s atributy povislých prsů, široké pánve a mohutnější postavy, které obdivují některé např. oceánské kultury, se v našem prostředí „nenosí“. Pro ženy tedy stárnutí představuje úbytek tělesné atraktivity, což může subjektivně znamenat značnou zátěž (Dahlke, 2001). Jedním z úkolů je tedy vyrovnat se úspěšně se známkami vlastního stárnutí.

---

*Stárí si nepřipouštím. Vím o něm, ale neděsí mě. Myslím, že vrásky na mě jsou krásné, patří ke mně, zdobí mě a pro některé muže mě to dělá přitažlivější.*

*Respondentka 01, 39 let*

---

Stárnutí má vliv na další úkol – a to je další **emancipace od rodičovských vzorů**. Rodiče čtyřicátníků se dostávají do období penze, tzn. mění se z osob nezávislých do role osob, které jsou „k dispozici“, mají dost volného času, který často věnují vnoučatům. V horším případě se z nich stávají osoby závislé na penězích, čase nebo péči ostatních, a to zejména díky nemocem. Za osobu přirozeně pečující o druhé je většinou považována žena, takže v důsledku nutnosti pečovat o rodiče, může u žen docházet ke vzniku dodatečné zátěže. Ke starosti o vlastní domácnost, děti, pracovním povinnostem, přibude ještě starost o třetí generaci.

---

*Jakou otázku bych potřebovala slyšet?*

*Holčičko, chceš být malá ustrašená holčička anebo chceš být žena s velkým Ž?*

*A já bych se rozbředla a řekla, že žena s velkým Ž. Ale ono je tak těžké, opustit tu matku.*

*Respondentka 01, 39 let*

---

Kombinace přijetí známek vlastního stárnutí s proměnou, kterou procházejí rodiče, ještě více zdůrazňuje nezvratnost obratu směru životní cesty. Lidé středního věku musí přijmout roli dominantní, vedoucí a zodpovědné generace, na které závisejí jak dospívající děti, tak stárnoucí rodiče (Vágnerová, 2000). **Konfrontace se smrtí** rodiče či rodičů přispívá k uvědomění vlastní zranitelnosti a ke zpochybnění řady doposud uplatňovaných pohledů a hodnot.

---

*Nejvíce mě změnila smrt mých rodičů, mezi 21. a 25. rokem života. To byl konec veškerých mých životních jistot – musela jsem se soustředit na to, abych vůbec přežila. Mohla jsem to buď přežít, nebo se zhroutit, jako ségra. Ta kvůli tomu skončila i na psychiatrii. Ale já jsem dokázala přežít a jsem na sebe za to hrdá, že jsem to zvládla. I moje okolí mě za to obdivuje.*

*Respondentka 04, 37 let*

---

Z hlediska partnerského vztahu bývá toto období charakteristické tzv. **druhou krizí manželství**. Důvodů je několik. Určitá stereotypie, bez které by vztah nemohl přežít, se může nyní jevit jako ubíjející a bezvýchodná a kterýkoli z partnerů se může pokusit z tohoto nastavení osvobodit. Ženy procházejí krizí středního věku dříve než muži a toto období pro ně bývá impulzem k emancipaci z vazby na rodinu – tzn. vzniká potřeba změnit nastavení partnerských rolí. Navíc to, že ženy procházejí krizí dříve, poukazuje na důležitý fakt – každý z partnerů může řešit sám osobně jinou krizi a v jiném čase. To přivodí tzv. **skupinovou vývojovou krizi** (Satirová, 1994 in Vágnerová, 2000), umocněnou často ještě dospíváním dětí. Ohroženy bývají zejména vztahy, ve kterých se partnerům doposud nepodařilo navázat dostatečně důvěrné pouto a prožít hlubší intimitu.

---

*V 35 jsou děti žen velmi výjimečně v separační fázi, to nemívají, to je až u 10ti letých dětí. Takže to ještě nebývají. Podle Freuda jsou v období latence, což je bez větších problémů. Potřebují stabilitu rodiny, ale nepotřebují už tolik péče. To je senzační, je to jedno z nejhezčích období s dětmi. Teoreticky by ty ženy mohly mít více času na sebe s partnerem. Pokud tedy pečují o vztah a zůstaly spolu s partnerem, tak je to báječné období. Pokud to tak není a není čas na vztah, tak se ukazuje ta nouze. Protože je třeba toho partnerství a ono není, tak je ta nouze vidět. Kdežto na konci toho období – tj. v 45 letech – prakticky celá ta skupina prochází separační fází s dětmi. To je to nejnejpříjemnější období pro tu ženu. Ne proto, že odejdou děti, ale protože je to strašně náročné.*

*Rozhovor s odborníkem 04*

---

Zde nastupuje jakýsi mýtus „poslední šance“ – tj. potřeba zkusit navázat jakýkoli milostný vztah, který by potvrdil mou hodnotu a atraktivitu. To vede k většímu ohrožení vztahů nevěrou, která má často kompenzační funkci. Pokud se tyto všechny nástrahy podaří překonat, je výsledkem přehodnocení významu partnerství a **nastavení nové partnerské intimity** jako zdroje citové jistoty a bezpečí.

**Rodičovská role** prochází dramatickou proměnou. Velmi často totiž dochází ke shodě rodičovského hledání nové identity s obdobím, kdy si vlastní **identitu hledají**

**dospívající děti.** Tato shoda je považována za typický znak krize středního věku. Dospívání dětí opět konfrontuje rodiče s vlastním stárnutím a také se ztrátou určité nadřazené pozice, plynoucí ze závislosti mladších dětí. Vzájemné neshody, které bývají časté, nabourávají rodičovskou sebeúctu a zvyšují tlak na přehodnocení vlastní identity u rodičů. Pro ženy přináší tento proces určité uvolnění z předchozích vazeb. Děti již nejsou tak závislé na její péči a podpoře, podělí se i o domácí práce, takže žena může najednou disponovat s větším časovým prostorem, než tomu bylo dříve. Paradoxně i tento „dar více času“ může působit jako stresový faktor, pokud je přijímán s obavou a otázkou „co s ním?“.

---

*To je panika, kterou vidíme, že se ženy pokoušejí odchod dětí zastavit. A když s nimi mluvíme, tak dobře tuší, že to jinak nepůjde, ony říkají: my víme, že musí jít děti do světa – ale emočně to není k ustání. Ony se tam drží za každou cenu zuby nehty. Ale když se to podaří umožnit odchod, tak se jim uleví. Na dlouhodobých výzkumech je vidět, že po odchodu dětí stoupá pocit štěstí u mužů-otců, teprve později u ženy. Ona taky přijde na to, že je to taky senzační, že se nemusí opírat o děti a jejich emoční prožitky, že může mít také své vlastní. Když tohle ustojí, tak to mají vyhráno.*

*Rozhovor s odborníkem 04*

---

Specifická je v tomto období problematika **druhých manželství** a také poslední šance na mateřství. Pro druhé manželství se zhruba po 7mi letech rozhoduje 42% rozvedených mužů a 41% žen. Nejčastěji uzavírají sňatky mezi sebou – 14, 1% (ČSÚ, 2007). Takovéto svazky v sobě ale vždy zahrnují nutnost přijmout, že existuje určitá původní historie a s ní spojené blízké osoby (bývalí partneři a děti) a že tato historie bude i nadále ovlivňovat nový vztah a novou rodinu.

---

*Co jsem nezvládla – třeba Petrova Anetka (dcera manžela z předchozího manželství). Myslela jsem, že jí dokážu ukázat cestu, ale nejsem její matka. Ona ji vychovává jinak a já můžu jen dělat něco občas. Nezmůžu nic, ona je nějaká, já jsem jiná. Teď spíš hledám nějakou cestu tak, aby se mi neotvírala kudla v kapse, když mám kolem ní projít.*

*Respondentka 03, 40 let*

---

Pro ženy je období středního věku také poslední možností a **šancí na mateřství**. Je zřejmé, že dilema mateřství ano či ne budou nejsilněji prožívat ženy bezdětné. Ale i pro ženy, které již děti mají, je tato doba poslední šancí na dalšího potomka. Rozhodnutí zde učiněné je nevratné (zpravidla).

Velmi okrajově zmíníme ještě **profesní roli**. V extrémním případě se vztah k profesi odvíjí od polarity seberealizace – rezignace. Řada osob najde odvahu změnit profesi, zařazení nebo směr s uvědoměním, že dosavadní dráha neposkytovala dostatek „vnitřního smyslu“. Řada osob také ale na tuto možnost rezignuje. Ženy v tomto období často zahajují svou přerušenu profesní roli a jsou konfrontovány s nutností začít znovu, zcela od začátku. Buď v původním zaměstnání, kam se vracejí po rodičovské dovolené, nebo ve zcela novém.

---

*Doufala jsem, že okolí bude víc věřit, že jsem kompetentní. Třeba, že když řeknu z grafologie, že něco vidím, tak mi uvěří. Nebo ve smlouvách, že mě budou brát vážně a ne to znovu ověřovat. Cítím se jako věčný školák. Pro druhé. Nejsem odborník – ani v profesi ani v rodině*

*Respondentka 01, 39 let*

*Bývají často – naše klientky – nemocné. Nemoci souvisejí s rozporem, zda zůstat u dětí nebo se vrátit do práce. Zvláště pokud byly doma třeba deset let, kdy se toho tolik změnilo, takže ty matky přijdou do práce jako do jiného světa. A zatímco jejich muži v tom žili kontinuálně. Je ta adaptace opravdu složitá. Navíc se mi zdá, že společnost nepřeje mateřství, nepřeje partnerství, tomu uzavřenému a skrytému celku. Řeší tedy složitou situaci.*

*Rozhovor s odborníkem 04*

---

I kdyby se žen v tomto věkovém období netýkalo nic z výše uvedeného, i kdyby žily objektivně vzato zcela spokojené životy, objeví se u většiny z nich „zvláštní pocity a úvahy“, dokonce také pocity úzkosti a strachu. Otevrou se úvahy nad hledáním smyslu. Smyslu již prožitých věcí a otázky po smyslu věcí budoucích. Období středního věku je totiž **obdobím bilancování**. Víme, že první bilancování přichází kolem 30tého roku věku. Toto je tedy jakési druhé životní bilancování. Zásadnější, složitější a méně příjemné.

---

*Pořád se mi to vtírá, ztráta iluzí, cynismus, strach ze smrti - to, co jsem strašně dlouho neměla, teď mám... Ne, strach, že tě přejede auto. Ale z toho, že se blíží smrt. Že to je ta druhá polovina života. Já mám teď takový čas, kdy se hodně dívám do minulosti. Mám touhu navštívit místa, kde jsem patnáct let nebyla, vidět lidi, které jsem dvacet let neviděla. Surfuji na internetu a hledám kamarády ze zahraničí, které jsem neviděla. Nevím, s čím to souvisí. Možná, že to je touha po vrácení mládí. Tohle mě pronásleduje posledních půl roku, tahle touha.*

*Respondentka 05, 37 let*

Člověk začíná usilovat o větší autentičnost vlastního života – stahuje se do sebe, zavírá okna a dveře s uvědoměním, že jeho život se láme. Zvyšuje se potřeba zabývat se sám sebou. V tomto bilancování je zřejmé, že časové možnosti vlastního života jako takového jsou omezené a cílem, ke kterému spějeme, je smrt. Kolem 40tého roku věku nám pohled zpět umožní vidět, o čem jsme snili, co jsme plánovali dosáhnout a srovnat to s tím, co jsme opravdu ze záměrů uskutečnili. Uvědomění vlastních omezených zdrojů (času, životní síly, zkušeností) staví plánování budoucnosti do zcela jiných mantinelů, než ve 20ti nebo 30ti letech. Cíle pro druhou polovinu života jsou víc posuzovány s ohledem na jejich **smysluplnost**. Plánování postrádá roušku iluzí, akceptuje nedokonalosti a realitu. Mění se také **postoj k hodnotám**. Lidé se odklánějí „od světa“, od formálních externích očekávání a vlivů a více hledají smysl, obsah. Více než vnější faktory, je zajímají jejich vlastní potřeby, emoce, hnutí mysli. Z extrovertního a evolučního ladění, přechází osobnost člověka k introvertnímu a involučnímu. Tento přerod přímo volá po **reintegraci osobnosti a nastolení nové identity**. Celé toto bilancování vede k uvědomění, že právě přítomné životní období poskytuje **poslední šance** něco v životě měnit (počít dítě, rozejít se s partnerem, najít partnera, změnit kariéru, realizovat sny, které přežily z mládí apod.).

---

*Mám dojem, že klientky, které jsem poznala, jsou v období, kdy mohou lépe zrekapitulovat, co je pro ně podstatné, co nikoli. Může to být období zastavení se a rozhlédnutí se po cestách, které mohou být před nimi a za nimi - které udělaly lépe a hůře. Křížovatka, kde dochází k zastavení. Jak se daří, nedaří, eventuálně revidovat cesty.*

---

*Rozhovor s odborníkem 03*

Vědomí vlastní smrtelnosti, omezenosti možností, výčet ztracených snů a odepsaných plánů, které už neuskutečníme – to všechno vede k pocitům smutku, marnosti, beznaděje, ke vzniku nejistoty, strachu z budoucnosti... a k pocitům **krize**. Účinným řešením je přijetí takovýchto pocitů, setrvání s nimi a upřímné **truchlení**. Vždy zde existuje riziko, že proces oplakávání ztráty neproběhne plynule až do konce – že se odchýlí k panice, zkratkovitému jednání, k popírání stavu, nebo k naprosté rezignaci a projevům bezmocnosti. Výsledkem zvládnuté krize středního věku, je pokračování v životě (jako v započatém díle) a **nové pojetí generativity**, ve smyslu hlubšího porozumění sobě, ostatním a zvýšení zájmu o sdílení zkušeností.

Říčan (Říčan, 1990, s. 312) uvádí: „*zdůrazněná generativita jako výsledek dobře prodělané krize životního středu má – kromě jiného – i velmi prostou logiku: mám-li snést svůj nevyhnutelný involuční sestup, postupné ztrácení tělesných i duševních sil, přitažlivosti a zajímavosti pro druhé, a také klesající schopnost radovat se ze života, potřebuji přenést těžiště svého zájmu mimo svou osobu. Je třeba, aby pro mě bylo něco důležitější než já sám. Kdo vytvořil dobrý rodinný život, kdo má rád svou práci a své spolupracovníky, překoná krizi životního středu poměrně snadno: je kam přenést těžiště. Kdo stojí sám, má nejvyšší čas hledat – ve vlastním zájmu – pro koho a pro co žít.*“

Na závěr této podkapitoly bychom ještě chtěli dodat, že jedním z možných projevů krize středního věku je zájem o věci přesahující život a osud člověka. O věci, které dávají lidskému životu a jeho příběhu větší rámec a nové, nad osobní souvislosti. Roste zájem o transcedenci. Vágnerová toto nezmiňuje vůbec, Říčan (Říčan, 1990, Vágnerová, 2000) okrajově.

---

*Některé ženy mívají zájmy – třeba tanec, malování. Útěchu nacházejí v astrologii, numerologii a jiných, které neumím ani pojmenovat. Obracejí se k duchovnu. Ne všechny, ale často. Mám dojem, že pouze jedna moje klientka projevovala takový zájem od mládí. Ostatní k tomu přicházely postupně. Jsou to samoučkové. Nevím, nakolik sedí samy nad knihou a studují, čtou a nakolik k sobě dokáží najít skupinu s podobným zájmem, se kterou se o tom baví a kde se tím společně zabývají, obohacují se.*

*Rozhovor s odborníkem 01*

---

### **2. 2. 3      Starší dospělost (45 – 60 let) a dozvuky krize středního věku**

*„Krise středu, když proběhne optimálně, nekončí dosažením ideální zralosti, konečné životní moudrosti (a jakých velkých slov bychom ještě mohli užít). Spíše můžeme pozitivní výsledek krize přirovnat k reformě společnosti: vyhlásí se správný program, přijmou se lepší zákony, vymění se nejzkorumpovanější úředníci – ale základní myšlenky se jen pomalu a těžko stávají skutkem, denní realitou. Proto se budeme v následujících kapitolách opakovaně setkávat s hlavními tématy krize životního středu.“ (Říčan, 1990, s. 313)*



Výše uvedeným odstavcem končí Říčan svou kapitolu o období krize životního středu. Obzvláště poslední věta zní jako memento mori ve smyslu – vše, co se podařilo v krizi vyřešit, bude podrobno zkouškám, aby se osvědčilo, jako životaschopné a užitečné. Vše, co nebylo vyřešeno, bude připomenuto a bude se opakovaně vracet... Již při nahlédnutí do dalších stránek Říčanovy knihy pochopíme, nakolik je toto memento pravdivé. Jen namátkou:

- proces stárnutí pokračuje, kromě výraznějších tělesných změn se začínají projevovat i změny v kognitivních funkcích (paměť, úsudek),
- involuce na biologické úrovni zasahuje další části života – klesá postupně výkonnost, roste únavnost, mění se sexuální apetence a také možnosti její realizace,
- děti zpravidla odcházejí z domova a syndrom prázdného hnízda staví partnery před nutnost začít znovu – sami a spolu, tzn. revidují se základy partnerství a jeho nastavení, nemluvě o očekáváních a roli partnerství v životě partnerů,
- u žen nastupuje období menopauzy, které má zásadní vliv na její psychickou, fyzickou i biologickou stránku a také na její sebehodnocení,
- u mužů nastupuje tzv. andropauza, dosud málo prozkoumaná a popsaná,
- profesní role se blíží konci, tj. odchodu do penze,
- šance žen na dožití po 45. roce je vyšší než u mužů, tzn. v populaci nad 45 let postupně narůstá převaha žen (ČSÚ, Demografická ročenka 2007), atd.

Identita, kterou člověk pracně získá v období krize středního věku je v dalším období velmi tvrdě prověřena. Jako by témata, nově vynořená a sotva přijatá v předchozí periodě, nyní volala po důkladnějším rozpracování.

---

*Zdá se mi, že na to (na uskutečnění přerodu) musí člověk dozrát. Že to neudělá, když je mladý. Je třeba být trochu otlučená ze vztahu s dětmi, že je třeba k tomu nashromáždit ty zkušenosti. Nejde to udělat dřív. A později? Později to lze. Ale jen u některých žen. Když si představím starší ženy přes 50, tak to lze taky...ale zdá se mi, že se to děje u žen, které už o těch změnách přemýšlely dřív. Jen na ně neměly z nějakého důvodu čas. A dojde jim to až později. Ženy přes padesát – pokud se stalo něco hodně bolestivého, nezpracovaly to a vědí o tom, že je to nedořešená věc... u zneužívaných žen, nebo dcer třeba, tak ony to chtějí „dožít“ – mají třeba deprese nebo somatické obtíže. Ale jiné se snaží zajistit, aby to pro jejich potomky nebylo tak těžké.*

---

*Rozhovor s odborníkem 02*

Pro ženy je období po 45. roce obdobím definitivního uzavření důležité kapitoly jejich ženství – a to **schopnosti plodit děti, fertility**. Biologické, fyziologické, sexuální, psychické i psychologické důsledky menopauzy jsou popisovány často nejen v odborné, ale i laické a populární literatuře (stačí zadat do libovolného vyhledavače slovo „menopauza“ a objeví se statisíce odkazů, např. [www.google.com](http://www.google.com) 26.2.2008 vyhledal 784.000 odkazů), takže by mohly být dobře známy. Ale i přes to zde chceme zmínit, že pro ženy představuje menopauza velmi náročnou psychickou zátěž, se kterou se vyrovnávají dlouhou dobu (udávanou často i v rocích). Nejedná se jen o zvládnutí příznaků, ale také o vyrovnání se se ztrátou schopnosti „mít děti“. Řada žen pociťuje v tomto období značný úbytek sebedůvěry, projevují se pocity „teď už jsem opravdu k ničemu“, a to i u žen, které porodily více dětí, tj. svou mateřskou schopnost efektivně využily. Je možné, že právě nedokončená (nezvládnutá) krize středního věku zhoršuje průběh vyrovnávání se s menopauzou, respektive zvyšuje zátěž žen v tomto období. Bohužel, se nám v době vzniku této diplomové práce nepodařilo najít výzkum podporující nebo vyvracející tuto domněnku. V každém případě je díky menopauze toto věkové období pro ženy klíčovým zlomem a definitivním uzavřením jednoho z podstatných aspektů ženského života.

---

*Biologicky se hormonální situace ve 40 letech začne připravovat ke změně. Víme, že jsou předčasné přechody. Ale když se na to podíváte, tak to jsou ženy, které zabalili partnerství. Dostali se v partnerství do přechodové situace, třeba v 35, a když se pak najde nové partnerství, oni se zamilují, a hormonální situace se upraví a cyklus obnoví. Tohle třeba běžně gynekolog neví, protože se nestará o to, v čem žije jeho klientka. Pak se hledá složité zdůvodnění pro předčasný přechod. Přitom je to běžná situace, kdy to ve vztahu člověk zabalí a organismus řekne – když nic, tak už ne, ale vidíme případy, kdy žena, která je ve 40 hormonálně klimakterická, nebo i post-klimakterická, se zamiluje do nového partnera, rozhodne se mít dítě a hormonální situace naskočí a ona porodí.*

*Rozhovor s odborníkem 04*

---

## **2. 3 Shrnutí k pojetí krize v bio-psycho-sociálním modelu**

Kapitolu věnovanou vývoji člověka v dospělosti můžeme uzavřít tím, že období tzv. „krize středního věku“ je periodou, kdy rovnováha nastolená v mladší dospělosti dochází zpochybnění, aby za podpory evoluce a involuce, za přispění diferenciaci a integrace, byla nastolena nová rovnováha, v celém bio-psycho-sociálním smyslu. Právě tato diskontinuita, provázející přerod od minulé k budoucí kvalitě, respektive

reakce na ni, bývá označována jako krize. Ztráta původní rovnováhy, konfrontace se stavem, kdy již není možné zůstat takovým, jako dosud, tzn. nutnost připustit narušení kontinuity, která představuje základní integrační princip – vede k pocitu ohrožení, ke vzniku úzkosti a tím i k prožitku pocitu krize. Nekomfortnost takové situace vytváří tlak na vznik nové kvality, nové rovnováhy. **Krizi v pojetí vývojové psychologie lze tedy obecněji chápat jako stav napětí mezi dvěma vývojovými variantami** (Vágnerová, 2000). Celý tento odstavec ale nedává odpověď na otázku – proč se zrovna období středního věku nazývá přímo „krizí“? Vždyť napětí mezi dvěma vývojovými variantami (kvalitami) můžeme pozorovat i v jiných životních periodách? K odpovědi na tuto otázku se přiblížíme v následující kapitole.

## Kapitola 3. Krize jako součást přirozeného vývoje

V úvodu kapitoly se zaměříme na způsoby definování, průběh a význam krizí pro život člověka. Dále se pokusíme zodpovědět otázky:

- Co je to vývojová krize?
- Jak je popsána a zobrazována krize středního věku?
- Jsou krizové prožitky mužů i žen ve středním věku shodné?

Kapitolu zakončíme popisem křivky životního přerodu podle E. Kübler-Rossové.

### 3.1 Definice a členění krizí

*„Slovo **krize** pochází z řečtiny, kde znamená soudní proces, v němž vrcholí spor a v němž dochází k rozhodnutí. Při soudu je všechno upřeno k jedinému bodu – k rozsudku.“ (Říčan, s. 45, Říčan, 1990).*

Krize v antickém dramatu označovala vrcholný okamžik hry, kdy se vyhroutily protiklady a děj se přiblížil rozuzlení. V medicíně se krizí rozumí eskalace příznaků nemoci do té míry, že se od tohoto momentu nemoc buď obrátí a dojde k uzdravě, nebo naopak - ke smrti. Krize je tedy chápána jako bod zvratu. Všichni také známe hospodářské a sociální krize, manželské krize nebo duševní krize. S většinou těchto krizí jsme za svůj život i přišli do styku. Slovo krize se stalo natolik běžnou součástí slovníku, že je možné hovořit o jeho inflaci. Je pravděpodobné, že tento výraz běžně užíváme, aniž bychom plně rozuměli jeho obsahu. Co je tedy slovem krize v oblasti psychické míněno?

**Duševní krize** je nejen obecně známý pojem, ale pro většinu z nás i stav, který občas zažíváme na vlastní kůži nebo s nímž jsme byli konfrontováni u někoho z našich nejbližších. Tento typ krize patří neodmyslitelně k lidskému životu.

**Gerald Caplan**, jeden z pionýrů teorie **psychosociální krize**, uvádí následující definici: *„Krize vzniká, když se člověk na cestě za důležitými životními cíly setká s takovou překážkou, kterou v určitém čase není schopen překonat obvyklými metodami řešení problémů. Pak nastane období dezorganizace a zmatku s mnohými a marnými pokusy o řešení“.* (Caplan in Peška, 2004)

**Kolitzus a Feuerlein** (Kolitzus a Feuerlein in Peška, 2004) uvádějí jinou definici: „*Krize je...v krátkém čase se vyostřující situace, v níž postižený již není schopen překonat a pomocí vlastní strategie zvládnout vnější nebo vnitřní zátěže*“.

Lze uvést ještě některé další formulace (Peška, 2004):

- Krize je pramenem podnětů pro náš další duševní a duchovní vývoj, je to překážka, kterou musíme překonat, abychom se na cestě životem posunuli dál.
- Krize je vývojovou možností, kterou může postižený využít pro další osobnostní růst, nebo ji může promeškat.
- Krize znamená, že si člověk začne klást otázky, které mu pomohou rozhodnout, co je pro něj pravdivé.
- Krize v sobě skrývá riziko; není-li zvládnuta, může vyústit v rozvoj nemoci.
- Krize není choroba – stává se nicméně, že je jako choroba diagnostikována s dalšími negativními důsledky pro jedince.
- Krize je stavem, pro jehož zvládnutí člověk mnohdy nevystačí s vlastními silami a možnostmi a je nutná pomocná ruka druhých.

Jak uvádí Peška v článku *Jak můžeme pomoci lidem v psychické krizi* (Peška, 2004):

*„Pojem krize byl do psychiatrické literatury uveden, když v roce 1944 **Erik Lindemann** popsal reakce zármutku u pozůstalých po katastrofálním požáru v nočním klubu Cocoanut Grove v Bostonu. Svě zkušenosti z práce s takto postiženými pak zobecnil a definoval **syndrom ztráty blízké osoby**. Na Lindemannovu práci navázal Američan německého původu **Gerald Caplan**, který zformuloval tzv. **krizovou teorii**.“*

Psychosociální krize se dle Caplana (Peška, 2004) vyvíjí ve čtyřech na sebe navazujících fázích:

- 1) **Fáze „srážky“, expozice** – osoba je konfrontována s okolnostmi nepředvídanými nebo se skutečnostmi sice předvídanými, ale nezvládnutelnými jejími adaptačními možnostmi. Převládá přesvědčení, že

situace je neřešitelná, že ji jedinec není schopen zvládnout. Narůstá napětí, úzkost, pocit selhání, bezmoci, mohou se projevit některé somatické obtíže, pro něž postižený již v této fázi může vyhledat medicínskou pomoc (obvykle pomoc praktického lékaře).

- 2) **Fáze pokusných řešení** – postižený se sám pokouší vzdorovat situaci, hledat a ověřovat cesty zvládnutí obtíží. Již v této fázi vzniká nebezpečí chronifikace stavu, zejména tehdy, jestliže zvolená řešení nejsou úspěšná, nevedou k efektivní adaptaci a neúspěchy krizi fixují. Kromě svépomoci vyhledává jedinec také laickou pomoc blízkých osob, může ovšem kontaktovat také jak praktického lékaře, tak i specializovaná střediska pomoci v krizových situacích – např. krizové centrum. K riziku chronifikace krize přispívají i volby nevhodných pomocných prostředků – alkohol, nealkoholové drogy či jiná krátkozraká pseudořešení.
- 3) **Fáze mobilizace vnitřních a vnějších zdrojů** – vrchol krize může být překročen, jestliže se daří uskutečňovat konstruktivní kroky, které nejsou v rozporu s objektivní realitou života postiženého. Narůstá pocit uvolnění, ustupuje tíseň a pocity bezmoci, zesiluje přesvědčení o vlastní kompetenci a pozvolna se rozšiřuje prožitkový obzor. Jedinec si uvědomuje, že získal cenné nové poznatky a vhledy do svých problémů. Pokud se však nezdaří touto fází úspěšně projít, dochází k prohloubení pocitů ochromení, k rezignaci, a hrozí nejen vývoj do chronicity a morbidity, ale jedinec může i jako projev vzdoru vůči nepřízni osudu volit sebevražedné řešení. Pokud se zdaří mobilizovat vnitřní a využít vnější zdroje reparace, probíhá poslední -
- 4) **fáze rezoluce** - krize je překonána, vnitřní rovnováha je opět nastolena. Vytváří se nový pohled, nová orientace, jsou hodnoceny ztráty a zisky a proběhlá krize může být přehodnocena jako pozitivní životní zkušenost.

### 3. 1. 1      **Základní typy psycho-sociálních krizí**

Z **hlediska vlivů**, které jsou schopny krizi aktivovat, bývají běžně rozlišovány dva základní typy krizí:

**1) Traumatické krize** jsou důsledky náhle přicházejících situací ponejvíce bolestivého charakteru, které ohrožují (mnohdy současně) psychickou existenci, sociální identitu a jistotu nebo uspokojení základních životních potřeb jedince. Traumatická krize může vznikat v souvislosti s úmrtím blízké osoby, může být reakcí na odhalenou nevěru manželského partnera, psychickou odpovědí na sdělení diagnózy fatálního onemocnění, může souviset s výpovědí ze zaměstnání, s ekonomickým kolapsem rodiny, ale může být třebas i reakcí na sociální příkoří. Lze se setkávat i se situacemi, kdy je vznik duševní krize asociován s vnějšími událostmi, které obecně patří k životu a jsou spíše chápány jako skutečnosti pozitivního rázu (např. sňatek, extrémní výhra v loterii).

**2) Krize z životních změn (krize vývojové)** jsou vázány na události, s nimiž je v průběhu života konfrontován každý člověk. Pravidelně se vyskytují v určitém životním období – když člověk dospívá, opouští rodičovský dům, vstupuje do manželství, když se narodí děti, když děti odcházejí z domu (tzv. syndrom prázdného hnízda), když jedinec dospěje do pozdních středních let, do věku bilancování úspěšnosti/neúspěšnosti svého života (tzv. "krize středního věku"), když je penzionován nebo když je konfrontován s vlastní smrtí a umíráním.

---

*Mnohé (ženy) jsou úspěšné v profesi. Zároveň v oblasti vztahů mám dojem, že dochází k rekapitulaci partnerských vztahů. Zdá se mi, že mateřství, pokud ty ženy mají děti, tak dochází ke změně vztahů, krizím, ve vztahu k dětem, které jdou do puberty, dospívají.*

*Rozhovor s odborníkem, 03*

---

Jinou možnost dělení krizí skýtá posouzení, v jaké míře si jedinec existenci krize uvědomuje a připouští. Z tohoto aspektu dělíme krize na **manifestní** tj. ty, které jsou rozpoznávány a uvědomovány. Tato skutečnost pak může přispět k rozhodnutí vyhledat odbornou pomoc. **Krize latentní** zůstávají skryty, jejich existenci si jedinec nepřipouští resp. odmítá připustit, jejich význam zůstává nerozpoznán. Neznaменá to ovšem, že nemají vliv na prožívání a chování postiženého. Latentní krize se mohou projevovat přítomností neurotického chování, permanentní podrážděností, nespokojeností, přítomností funkčních somatických obtíží, vedením jednostranného, stereotypního života, v němž jedinec postrádá pocit spokojenosti a smysluplnosti,

a kde je naopak příliš prostoru pro různé mody poruchového chování včetně úniků k abúzu alkoholu, drog, k hráčským vášním nebo workaholismu.

---

*Oproti stavu před pěti lety mám teď 2 děti, o které se velmi bojím; jinou náplň života a partnera, který se sice přizpůsobil tomu, že máme děti, plně se jím věnuje, ale nepřizpůsobil se potřebám postiženého syna (jeho potřeby se snaží nevidět).*

---

*Dotazník 02, 38 let*

Krize je konečně možné dělit na **akutní**, nápadné, bouřlivě probíhající stavy, nasedající na předchozí zjevnou závažnou traumatizující událost. Takto postižení lidé se často sami nebo z podnětu svých blízkých obracejí již v akutní fázi na telefonické linky důvěry či na krizová centra. Tyto formy krizí mohou mít relativně krátkodobý průběh a v ohraničeném čase mohou být efektivně řešené. Může ovšem také dojít k nepříznivým vývojem, které způsobí chronifikaci. **Krize chronické** bývají svým začátkem a průběhem málo nápadné, trvají však dlouho, často nebývají adekvátně léčeny (ať již proto, že osoba patřičnou pomoc nevyhledá nebo povaha stavu není správně rozpoznána). Fixovaná chronická krize svou symptomatologií (v oblasti psychické i somatické) imponuje často jako chronicky probíhající neurotická porucha (Peška, 2004).

### 3. 1. 2 Taxonomické aspekty krize středního věku

Z výše uvedeného přehledu a klasifikace krizí pro naše téma plyne, že krize středního věku je zejména krizí vývojovou – a to v oblastech:

- přijetí známek stárnutí,
- bilancování profesní role,
- bilancování partnerského vztahu,
- změny rodičovské role,
- reflexe involuce a deteriorace vlastních rodičů (ve smyslu rodičů čtyřicátníka),
- bilancování dosavadního průběhu života,
- hledání identity.

Jestliže se však k vyřešení těchto úkolů setká ještě např. s:

- nutností vyrovnat se s partnerovou nevěrou,
- rozpadem manželství,



- ztrátou zaměstnání – někdy i dobrovolným odchodem ze zaměstnání, které přestalo být uspokojující, což stejně přináší ekonomická rizika a stres spojený s hledáním nového uplatnění,
- vážnou nemocí nebo smrtí jednoho z rodičů,
- a dalšími možnými variantami životních osudů,

spojí se vývojová krize s krizí traumatickou a pro jedince tak vzniká extrémní a akutní zátěž. Záleží pak na tom, zda si člověk svou kritickou situaci uvědomí, tj. přivede stav do manifestní podoby a začne pracovat na získání pomoci a podpory. Nebo zda se od eskalujících úkolů odvrátí a krize zůstane latentní, což může vyústit v různé typy např. somatických nebo psychických poruch (viz výše uvedené neurózy u chronických krizí).

I bez rizika této kumulace vývojových i traumatických situací do jednoho životního období a bez ohledu na naši přirozenou lidskou neochotu podívat se obtížím do očí, je tu ještě další zajímavý kontext, který situaci ztěžuje – a to je postoj laické i odborné veřejnosti a celé společnosti ke krizi středního věku.

*„Téma krize středního věku je široce skloňované v západních zemích, ale téměř neznámé v Česku. A to ne proto, že by zde neexistovalo, ale proto, že se o něm nepíše ani nemluví. Jako by věk mezi 35. a 50. rokem života byl tabu. Veřejná osvěta na poli psychologicko-psychiatrickém zatím dospěla k depresi, schizofrenii a Alzheimerově chorobě, třem velkým nemocem, které devastují lidský osud. Na subtilnější témata, jako je střední věk a psychologické problémy s ním spojené, dosud nedošlo, ačkoli se týkají mnohem více lidí než zmíněné psychiatrické choroby.“*

*(Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006, s. 9)*

---

V čase, kdy jsme tvořili tuto diplomovou práci, zveřejnil server Centrum.cz následující článek, který podporuje výše uvedený citát:

#### **Vědci potvrdili existenci krize středního věku**

Je to jako na houpačce, říkají vědci. Ve dvaceti nahoře, po čtyřicítce dole. **Londýn** Krize střední věku není žádný mýtus, ale empiricky ověřený fakt. Podle nové studie britských a amerických vědců prováděné v osmdesáti zemích světa mají ženy i muži po čtyřicítce jedno společné. Nespokojenost s vlastním životem přináší deprese neohledně na postavení, zdravotní stav a rodinné zázemí. Většina lidí upadá do krize pozvolna. Nikoliv během jednoho roku, varují vědci.

## Život jako na houpačce

Podle článku uveřejněného v odborném časopise Social Science & Medicine je náš život jako na houpačce. Zatímco ve dvaceti je většina lidí šťastná a vidí svou budoucnost pozitivně, po čtyřicítce se vše mění. V padesáti se z krize dostáváme a teprve po sedmdesátce se údajně vrací bezstarostnost a štěstí náctiletých. "S pozoruhodnou pravidelností se po celém světě ukazuje, že štěstí a duševní rovnováha se věkem mění," odcitovala agentura Reuters spoluvůrce studie Andrewa Oswalda z univerzity v britském Warwicku. "Stává se to mužům i ženám, svobodným i ženatým, bohatým i chudým, těm, kteří mají děti i bezdětným," říká. "Nikdo neví, proč tomu tak je."

### Po čtyřicítce je to nejhorší

Vědci, kteří analyzovali data o depresi, úzkosti a duševním zdraví u dvou milionů lidí v 80 zemích světa, tvrdí, že pravděpodobnost depresí se zvyšuje s věkem a vrcholu dosahuje právě po čtyřicítce. Jinak je tomu pouze v rozvojových zemích, kde lidi trápí mnohdy jiné, životně důležité otázky, dodává David Blanchflower z univerzity v Dartmouthu. Hypotézy, proč ke krizím dochází, přesto existují. Jednou z možností je, že v tomto věku si řada lidí uvědomí, že nestihne realizovat řadu věcí, které měli v plánu, tvrdí vědci. Popřípadě začnou příliš brzy bilancovat svůj život, což je spojeno především s případy úmrtí jejich vrstevníků.

## 3.2 Krize středního věku: kontext a výzkumy

Při hledání informačních pramenů pro tuto kapitolu jsme získali dojem, že je období středního věku jaksi zanedbáno ve srovnání s jinými psychologickými tématy. Že dějům, procesům a proměnám v něm probíhajícím bylo v komplexní podobě věnováno zatím málo pozornosti. Získané informace přicházely nejčastěji v podobě skládanky, z různých směrů, nepropojené a roztržité a často si protiřečící. Po otevření knihy Hrdlička, Kuric, Blatný: Krize středního věku – úskalí a šance na s. 17 jsme zjistili, že se s tímto problémem nepotýkáme sami (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006, s. 17):

*„Vývojová psychologie středního věku a jeho krizových momentů je méně propracovaná než vývojová psychologie dětství a dospívání na jedné straně, nebo stárnutí na straně druhé. Odborná literatura se shoduje na tom, že přibližně 80 % populace prožívá období mezi 35. a 50. rokem života jako období psychologického přechodu (Sadock a Sadock, 1999). Literární údaje se velmi rozcházejí v tom, v jakém procentu dojde k rozvoji skutečné krize. Objevují se údaje o 10 % populace (Brim, 1972), 26 % (Weithington, 2000), 70 % (Cizma, 1985) až 80 % (Levinson, 1978).“*

Kniha Hrdličky, Kurice a Blatného (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006) je v posledních pěti letech v ČR jedinou vydanou publikací, která se krizí středního věku zabývá, a to

v komplexním podání a souvislostech. A jak uvidíme dále, i zahraniční výzkumy mají své nedostatky. Jsou totiž prováděny převládajícím způsobem na mužské populaci. Situace žen v kritickém období je tedy ještě více jakousi „tabula rasa“.

### 3. 2. 1 Jacques: Změna pohledu na střední věk - od vrcholu ke krizi

*„Velmi dlouho se věřilo, že životní období mezi 35. a 50. rokem života je výhradně časem vrcholného životního rozmachu. Člověk má za sebou dokončené vzdělání a profesní výcvik a získal pracovní a životní zkušenosti, které mu umožňují vystoupat na vrchol profesionální kariéry i osobních met. Balzac toto očekávání shrnul v aforismu: Muž má zmoudřet do třiceti a zbohatnout do čtyřiceti, jinak nemůže od života nic čekat.“ (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006, s. 11).*

Teprve v roce 1965 přišel psychoterapeut Elliot Jacques (Jacques, 1965 in Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006) s metaforou, která trefně říká, že střední věk člověka je „období, kdy se růst mění ve stárnutí“. Právě Elliot také poprvé použil název – **krize středního věku** a jako kritický bod uvedl věk 35 let. Ke svým závěrům dospěl na základě studie, pro kterou vybral náhodně 310 umělců – malířů, skladatelů, básníků, spisovatelů i sochařů (např. Mozarta, Chopina, Rimbauda, Buadelaira, Rafaela). Ve vybrané skupině popsal některé zajímavé jevy. Například dramatický vzestup úmrtnosti mezi 35. a 39. rokem, nebo naopak její pokles až pod průměrnou míru mezi 40. a 44. rokem. Zachytil také zlom v aktivitě zkoumaného vzorku – někteří umělci tvořili pouze do čtyřicítky a pak už vůbec, jiní se zase v kritickém období odmlčeli a navázali na svou tvorbu o řadu let později, ve zcela jiném stylu. I umělci, kteří v tomto období nepřestali tvořit, prodělali změnu patrnou na jejich dílech. Jacques hovoří o „hot-from-the-fire kreativitu“, ohnivě žhavé kreativitě, typické pro umělecký život do raných 30tých let a o „sculpted creativity“, jakési propracované, sošné kreativitě, přicházející na konci třicátých a začátku čtyřicátých let věku života. Žhavá kreativita je spíše spontánní, díla vznikají jako by „najednou“ a není třeba je již dále upravovat. Zdroj kreativity leží v intuici a není zcela uvědomován. Naopak. Propracovaná kreativita je typická přepracováváním materiálu, postupnými úpravami a větším zapojením myšlenkového procesu. Mění se ale nejen proces tvorby, proměnou procházejí i témata a vznikají jiná díla.

Jako ilustraci si Jacques bere dílo Williama Shakespeara, proto jeho životní historii použijeme jako příklad i my. O životě Williama Shakespeara se toho mnoho neví, dokonce ani přesné datum narození není známo, tradičně se však uvádí datum 23.4.1564. Jisté je však pouze to, že byl pokřtěn 26.4. Jeho otec John pracoval zřejmě jako rukavičkář a jeho matka Mary pocházela ze staré zemanské rodiny. Ve svém rodném městě vystudoval gymnázium (King Edward VI Grammar School). V 18ti letech (1582) se oženil s 26letou Anne Hathawayovou, která již tou dobu čekala dítě — Sussana se narodila půl roku po svatbě. Později měli ještě dvojčata Judithu a Hamneta. Hamnet umřel v 11 letech, což jistě znamenalo Shakespearovu tvorbu.

Před rokem 1592 se Shakespeare připojil ke kočovným divadelníkům. Roku 1592 přišel do Londýna. V letech 1593 až 1594 byla londýnská divadla zavřená kvůli epidemii moru, Shakespeare psal poezii pod ochranou hraběte Southamptonského.

Po této epidemii se stal členem nové divadelní společnosti Služebníci lorda komořího (Lord Chamberlain's Men), kde působil jako herec a dramatik. V roce 1599 se společnost Lord Chamberlain's Men přemístila do divadla Globe a Shakespeare se stal vlastníkem jedné jeho desetiny. Díky tomu byl výrazně lépe zajištěn — předtím dostával za hru asi 6 liber. Když roku 1613 Divadlo Globe vyhořelo, přesunula se společnost do divadla Blackfriars. Pro Shakespeara však končí dramatická tvorba a zanedlouho se vrací za manželkou a dcerami do svého rodiště, kde zůstává až do smrti.

Jeho tvorba bývá dělena do tří období:

- V letech 1591 - 1600 psal především komedie a historická dramata, často zpracovával staré náměty z anglické minulosti a z antiky (např. Jindřich VIII. , Král Jan, Richard II; Sen noci svatojánské, Veselé paničky Windsdorské, Zkrocení zlé ženy, Jak se vám líbí?, Mnoho povyku pro nic, Periklés, ale také Romeo a Julie),
- 1601 - 1608 Přichází zklamání a rozčarování nad vývojem společnosti, do jeho tvorby vniká pesimismus a píše tragédie (Antonius a Kleopatra, Hamlet, Král Lear, Macbeth),

- 1608 - 1612 Smiřuje se s životem a píše hry, mající charakter romance (tj. obsahující jak prvky tragédie, tak prvky komedie) a sonety (Bouře, Cymbelín, Zimní pohádka).

Ze Shakespearova života je patrné opravdu silné rozdělení na rannou a pozdější tvorbu – odlišnou jak tématicky, tak z hlediska rozuzlení příběhů. Zajímavé je i téma smrti v osobním životě (smrt syna) a také zmíněná deziluze ze společenských poměrů a návrat „ke kořenům“ – tj. zpět do rodiště, k ženě a dětem (ve smyslu stažení ze světa). Ale zpět k citovanému Jaquesovi.

Dále ve studii Jaques prezentuje kasuistiku jednoho ze svých klientů a uvádí příklady symptomů, poukazujících na maladaptivní způsob vyrovnávání se s požadavky středního věku (snaha zůstat věčně mladý díky různým aktivitám, přehnané obavy o vzhled a zdraví, sexuální promiskuita, absence potěšení a radosti ze života nebo intenzita náboženského zájmu). Podstatné však je, k jakým závěrům studie dospěla. (Jacques, 1965 in Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006, s. 20):

*„Druhá polovina života může být žita s vědomou znalostí konečné smrti a přijetím této znalosti jako integrální součásti života. Truchlení nad tímto faktorem, spolu s lítostí nad ztracenými objekty a dětstvím a mládím, může znamenat jejich znovuobjevení. Pocit životní kontinuity tak může být posílen. Stejně tak mohou být pěstovány vlastní životní hodnoty jako moudrost, statečnost a odvaha, hlubší kapacita pro lásku, náklonnost a lidský vhlad, naděje a požitek. Život a svět jdou dál, a my dále žijeme ve svých dětech, milovaných objektech a díle, když už nemůžeme žít ve své smrtelnosti. Autor uzavírá, že čtvrtá dekáda života jsou roky, kdy nové starty končí. Pocit, že už se neměním, se odráží v krizi středního věku. Ale co bylo začato, má být dokončeno.“*

### **3. 2. 2      Levinson a Kanazawa: Krize manažerů a vědců**

Nový náhled na období středního věku a jeho prožívání vnesený Jaquesem inspiroval i další podobně směřované výzkumy. V roce 1969 publikoval Harry Levinson práci *Být manažerem ve středním věku* (Levinson, 1969 in Hrdlička, Kuric,

Blatný, 2006), ve které se zabývá krizí středního věku u manažerů. Udává, že dosažením tohoto období se jedinec dostává na sestupnou dráhu a poznání tohoto faktu vyvolává krizi. Krize je tedy v jeho podání vlastně adaptací na šok. Na základě nepublikovaného výzkumu (provedl Kalifornský institut technologie na vzorku 1100 mužů v odborných a manažerských profesích) Levinson udává, že pět ze šesti mužů popsalo, že kolem 35. roku prožilo období frustrace, které každý šestý ze zkoumaných nikdy plně nepřekonal! Autoři výzkumu konstatují, že polovina třicátých let je kritickým věkem, kdy muž čelí realitě a uvědomuje si, že realita nesplňuje očekávání jeho snů. Návod na řešení krize středního věku Levinson vidí v tom, že lidé budou zrát jako víno. Ti, kteří pracují na svých pocitech a procesu stárnutí, získávají s věkem jistý charakter. Prohlubují svoje vědomí o sobě a jiných. Vidí svět tolerantněji. Získávají moudrost, více milují a méně prý využívají. Akceptují také svou nedokonalost a tím i své vlastní přispění světu.

Potvrzení existence významného životního předělu ve středním věku přinesla i studie Kanazawy (Kanazawa, 2003 in Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006), který zkoumal životopisy 280 vědců v různých oborech (97,8 % mužů ve vzorku) a odhalil, že dvě třetiny zkoumaných vědců učinily své velké objevy před 35. narozeninami, 80 % pak před dovršením čtyřicítky, přičemž medián vrcholu vědecké kariéry byl 34 let. K podobným závěrům došli i před ním Lehman (1953), Cole (1973) a Levin a Stephan (1991) (in Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006). Kanazawa však přišel s překvapivým nálezem. U ženatých vědců ve zkoumaném souboru, byl vrchol vědecké kariéry umístěn níže, než u celkového vzorku – a to ve věku 33,9 roku. Naopak, u svobodných zase vrchol kariéry nastal podstatně později – ve věku rovných 40 let. Kanazawa toto pojmenoval „represivním efektem manželství“ a zdůvodnil, že muž je nejvíce naladěn na výkon, tj. na agresivní, dobyvačné chování, v době, kdy je hladina jeho testosteronu nejvyšší. Což je před uzavřením manželství. Uzavřením manželství a narozením dětí (což lze pokládat za splnění určitého cíle), hladina testosteronu klesá. Tzn. klesá i dravost a výkonnost. Je to jistě zajímavá hypotéza, kterou by stálo zato ověřit srovnávacím výzkumem a doplnit stejně definovaným výzkumem, ale zacíleným na ženskou vědeckou populaci.

Všechny výše uvedené studie a výzkumy tedy potvrdily, že v období mezi 35. a 45. rokem se děje v lidském životě cosi významného ve smyslu bodu obratu, přerodu.

Něco takového, co opravňuje laický i odborný svět k názvu „krize“. Posun od vnímání středního věku jako „zlatého období, kdy je možné pouze se radovat, užívat plody sklizně a hrát se ve světle úspěchů“ k definici téhož, jako „období bilancování zisků a ztrát, období vnitřního přerodu“ je zásadní **změnou paradigmatu**. A to změnou pozitivní. Zejména pro ty, kteří krizi na vlastní kůži procházejí. Ale i pro ty, kteří jim mohou a mají nabízet pomocnou ruku. Proč?

Jestliže připustíme nesnadnost periody 35 – 39 pro život člověka, připouštíme tím zároveň možnost projevů krizového jednání a chování, tj. vytváříme tím paradigma „normality, přijatelnosti a přirozenosti“ prožitku krize. A to je velký prostor pro to, aby všichni, kteří dospějí do životního středu, mohli očekávanou krizi **nahlédnout a přijmout** jako přirozenou součást vlastního vývoje, protože pouze přijetí krize vede k možnosti tento životní přerod úspěšně završit. Otevřené pojmenování krize „krizí“ je důležité obzvlášť pro stávající generaci čtyřicátníků, kteří se kromě hrozby diskontinuity osobního vývoje musí vyrovnávat ještě s diskontinuitou vývoje společenského.

*„Listopadovou změnou se gerontokratická společnost transformovala ve společnost mladou. Celé generaci, která vstupovala kolem roku 1989 do života, to definitivně změnilo životní dráhu. Dostala neopakovatelnou příležitost, ale musela zaplatit přeskočením celých životních etap. Vstoupila mnohem dříve do náročnějších profesních pozic, a psychologicky možná zahájila střední věk o deset let dříve, než by odpovídalo jejímu kalendářnímu věku. Ještě sice není ve věku, kdy by už jen čekala na důchod, ale zkušenostmi by už na to leckdy měla právo. Nyní se nachází uprostřed svého života, snaží se pochopit své současné postavení, roli a další cíle. Jenže pro toto pochopení neexistuje žádná předešlá ani analogická zkušenost.*

*A možná pro tuto generaci bude obtížné se vůbec dobrat poznání, že se nachází v krizi středního věku, protože cestou ke krizi byly netypické životní příběhy devadesátých let – netypické v kontextu české tradice posledního století. A kromě toho je to příliš subtilní duševní problém, než aby bylo lehké pro něj nalézt účinnou odbornou pomoc. Tu je snadné najít pro depresi, nutkavé myšlenky nebo pro úzkosti – tedy pro duševní poruchy, které se vyskytují ve všech učebnicích. Krize středních let se do učebnic psychiatrie a psychologie zatím nedostala. A jednoduché*

*manažerské příručky, jak dosáhnout úspěchu, kterých se v 90. letech vyrojily desítky, možnost krize zcela opomíjejí. Polistopadová generace je zkrátka odkázána hledat svou specifickou cestu a pomoc.“ (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006, s. 15)*

### **3. 2. 3 Krize středního věku z pohledu ženské populace**

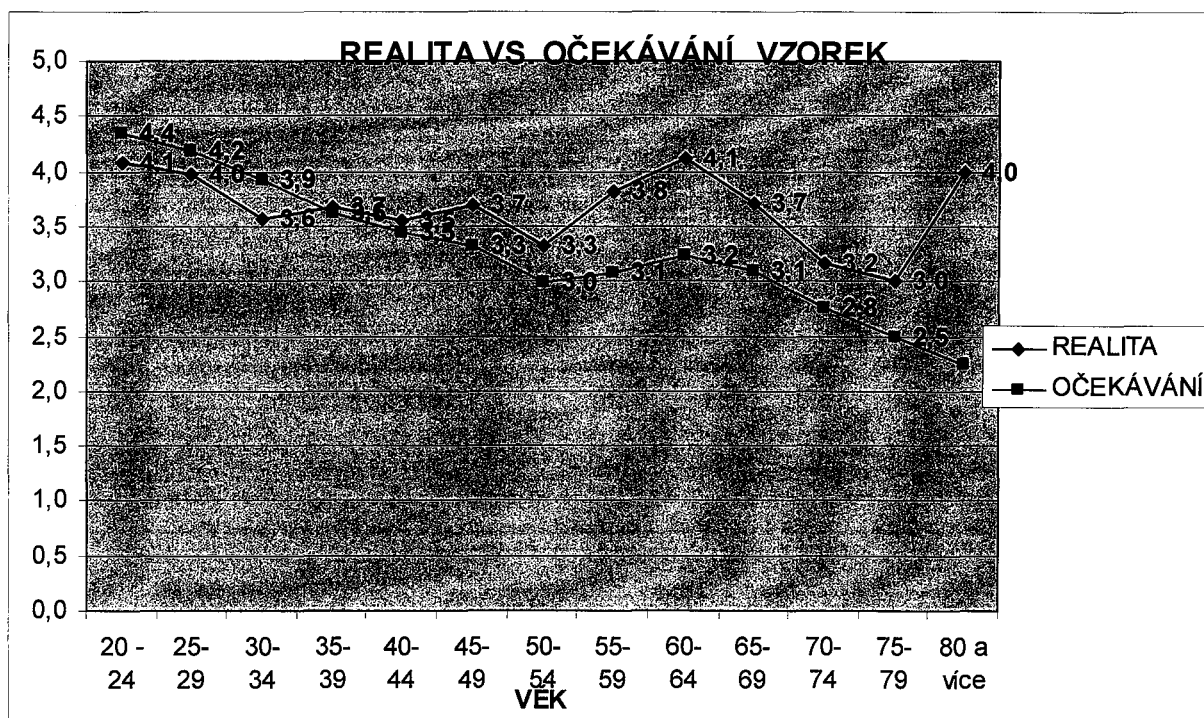
Všechny výše uvedené výzkumy byly provedeny na převážně (nebo ryze) mužské populaci. Jejich závěry bychom tedy neměli přenášet automaticky na populaci ženskou. Zajímalo nás, zda i ženy vnímají střední věk jako období krize (o čemž pojednáme zejména v empirické části), zda existují výzkumy mapující projevy této krize v životech žen a jaké závěry budou vyjádřeny ohledně předmětu zkoumání pro ženskou populaci.

O tom, jak by ženy v ČR pravděpodobně mohly vnímat období středního věku, napovídá níže uvedený graf. Je převzatý z výzkumu mapujícího životní spokojenost žen (Hochmanová, 2008). Cílem výzkumu bylo popsat, jak vnímají ženy v ČR:

- vlastní životní spokojenost (celý dosavadní dospělý život od 20ti let věku a specificky posledních pět let),
- spokojenost ostatních žen, tj. jak očekávají, že jsou se svými životy spokojené ostatní ženy (za životní období od 20ti let do smrti).

Použitou metodou byl dotazník, vzorek žen pro výzkum byl vybrán kvótně vzhledem k zastoupení jednotlivých věkových kategorií žen v populaci (od 20ti let věku výše).





Vysvětlivky ke grafu:

Osa x označuje kalendářní věk, kterému byla přisuzována spokojenost, rozdělený v 5ti-letých intervalech. Osa y udává hodnocení životní spokojenosti (5 = skvělé období, 4 = dobré období, 3 = ani dobré ani špatné, 2 = špatné, 1 = hrozné). Růžová křivka vyjadřuje, co si myslely respondentky o životní spokojenosti ostatních žen, tzn. jakou spokojenost přisuzovaly ostatním. Modrá křivka popisuje, jak respondentky hodnotily vlastní životní spokojenost.

Z grafu lze vyčíst zhruba následující: zatímco očekávání ohledně spokojenosti ostatních žen klesá téměř lineárně s věkem (růžová křivka), reálně prožívaná spokojenost vytváří spíše bimodální rozdělení (modrá křivka), se dvěma maximy a dvěma minimy. Nejspokojeněji je ženami prožíváno období kolem 20. a 63. roku věku, nejmenší spokojenost vládne kolem 53 a 73 let. Sklon křivky reálně prožívané spokojenosti je spíše svažující, a to až do minima kolem 53. roku věku. Potom nastává růst spokojenosti se zlomem v 63. roce, kdy se trend opět obrací a spokojenost klesá až do dosažení minima v 73 letech. Odtud opět nabere křivka rostoucí směr.

Z tohoto pohledu se tedy žádná „krize středního věku“ nekoná – tedy spokojenost žen ve vzorku ve středním věku není prožívána jako minimální. Ale v období mezi 37. a 40. rokem dochází k zajímavému jevu: křivky „domnělé spokojenosti ostatních žen“ a křivka „mnou reálně prožívané spokojenosti“ se protínají a mění si pořadí. Jinak řečeno: zhruba do 35-37 let si ženy myslí, že ostatní ženy prožívají spokojenější životy, než ony samy. Kolem kritického období životního středu se vnímání pootočí

do polohy „asi jsme na tom tak stejně, já i ty ostatní“. A po 45. roce už zřetelně platí „žiji spokojenější život, než ostatní ženy.“ Navíc – mezi 37. až 45. rokem věku jsou si křivky prožívané i očekávané spokojenosti nejbližší z celého grafu – tzn. skutečnost a očekávání se téměř kopírují.

Je možné, že proměna trendu obou křivek ilustruje právě ono bilanční stažení se do sebe a proměnu generativity, která je střednímu věku přisuzována (viz předchozí kapitola 2). Možná, že se ženy v této době přestávají tolik konfrontovat s ostatními a více se upnou k vlastním vnitřním hodnotám, což jim pak umožní realističtěji přijímat vlastní život – a tím jej prožívat jako spokojenější.

---

*Víc dělám věci podle sebe a ne podle ostatních. Víc dělám věci pro sebe a rodinu. Dřív jsem to měla rozdělené a dělala podle ostatních. Ve škole jsem dělala věci pro školu, v práci pro práci. (zamyšlení a pak zdůraznila) už vím – já víc myslím na sebe a nestydím se za to. Přejde mi to normální.*

*Respondentka 02, 37 let*

---

Citovaný výzkum byl proveden na vzorku 69 žen, tzn. abychom mohli operovat se závěry s větší jistotou, bylo by potřeba zvětšit zkoumaný vzorek a doplnit jej o otázky ověřující hypotézu uvedené v tomto odstavci.

Výše naznačenou hypotézu podporuje například výzkum Gilliganové (Gilliganová, 2001), kterým se budeme zabývat v následující kapitole, a také v ČR provedený výzkum Otčenáškové (Otčenášková, 1999 in Helus, 2004). Otčenášková pomocí dotazníku, dokončování vět a písemných úvah na skupině patnáctiletých českých studentek různých gymnázií ukázala, že dívky neočekávají plné životní uspokojení ani od angažovanosti v povolání, ani od odevzdanosti do služeb rodiny – muže a dětí. Ideál, o který usilují, je spíše ve „**vybalancování**“ **obou těchto oblastí**. Jsou si však vědomy faktu, že péče o rodinu zbrzdí jejich profesní kariéru více, než tomu bude u manžela, a že tedy onen ideál „vybalancování“ obou oblastí je do značné míry iluzorní vizí. Z toho plyne, že dívky nebo mladé ženy si uvědomují úkol zevrubně přehodnotit své vlastní sebepojetí. Dochází jim také, že tento úkol osobnostního růstu je náročnější než úkol, s nímž se musí vyrovnávat chlapci. Podle citovaného výzkumu dívky vykazují kritické postoje vůči svým matkám. Vyčítají jim, že se nechaly zmanipulovat do určitého druhu „otroctví“, že jsou vyčerpané, bez

opravdového vztahu k sobě samým. Proto také nemohou být pro své dcery vzorem, i když jsou jimi milovány. Výzkum také odhalil, že české dívky očekávají, že život jim přinese více těžkostí a zátěží než mužům. Nezřídka jsou tím znejistěny, některé dokonce hovoří o „nespravedlivém osudu“. V úhrnu ale u nich převažuje přesvědčení, že „je dobře, že jsem ženou“, poněvadž právě těžkosti a zátěže mohou být rozhodujícím impulzem pro uchování a rozvinutí osobnosti. Z výzkumných zjištění tedy plyne, že osobnostní rozvoj chlapců a dívek, resp. mužů a žen vykazuje významné rozdíly, které jsou v podstatné míře důsledkem odlišností v sociálním postavení, ve výchovných přístupech, v mimoděčných postojích apod. (Helus, 2004)

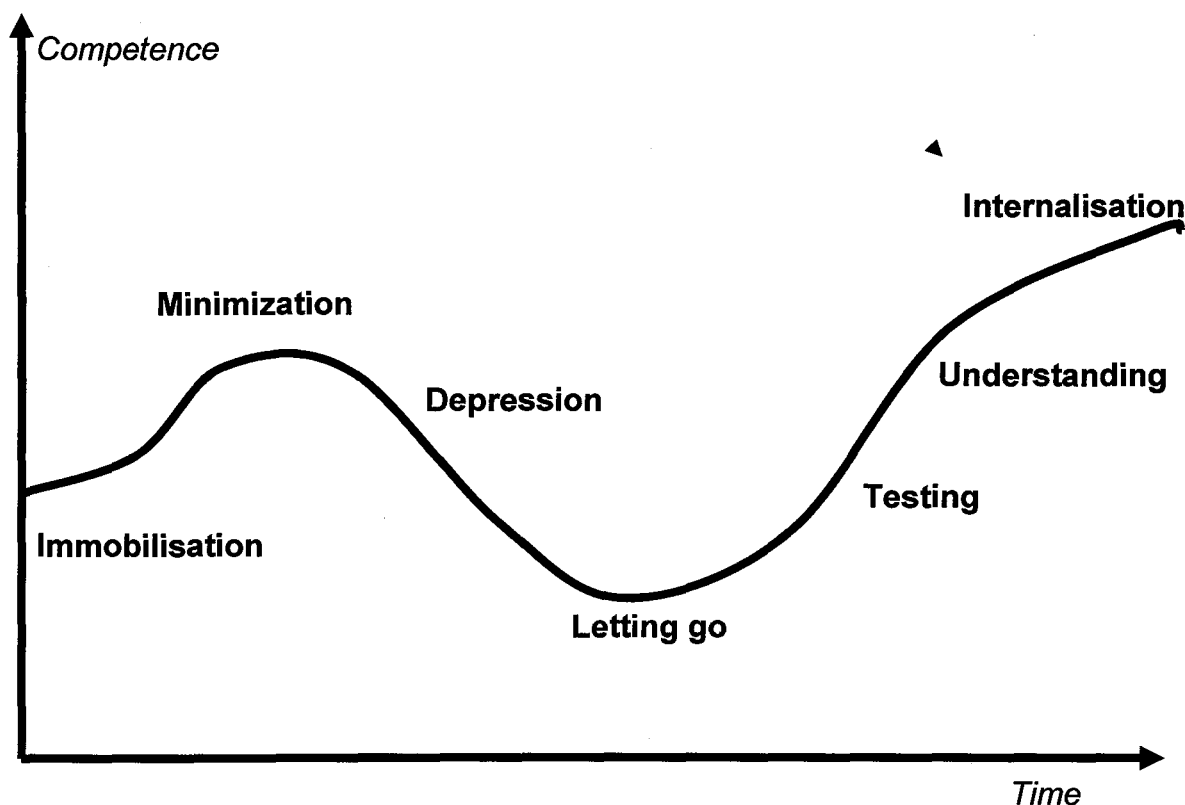
### 3.3 Shrnutí – prožívání krize v modelu Kübler-Ross

Jestliže chceme krizi zkoumat, potřebujeme ji umět klasifikovat a určit její základní charakteristiky a projevy. To už jsme v této kapitole udělali. Chybí však ještě jedna podstatná věc: získat představu o tom, co se děje s člověkem v krizi? Potřebujeme ještě pochopit, jak krize probíhá.

Přestože se v této práci nezabýváme podrobně copingovými strategiemi, hardiness nebo well-beingem (které sice s tématem jistě souvisí), rádi bychom zmínili na závěr model, který, podle našeho mínění, přehledně zobrazuje, co člověk v krizi prožívá, o čem uvažuje, a také do jakých pastí se může chytit, respektive, kde se zvládání krize může zvrátit do maladaptivních vzorců. Tento model byl odvozen v podmínkách opravdu extrémních - a to v situaci vyrovnání se s faktem vlastní smrti. Elizabeth Kübler-Ross odvodila ze své profesní zkušenosti s terminálně nemocnými tzv. **křivku přerodu** (citovanou jako *grieving curve*, *transition curve* nebo *change curve*), která mapuje stádia vyrovnávání se s faktem vlastního umírání (Kübler-Ross, 1993).

Křivka se stala velmi populární a je dnes využívána nejen v odvětví paliativní péče, ale i v psychologii, medicíně, nebo dokonce v obchodním prostředí, kde se na jejím základě vysvětlují reakce organizací na organizační změny, nebo reakce osob propouštěných v rámci hromadného snižování stavu zaměstnanců (viz např. <http://www.thechangecurve.com/what-is-the-change-curve.php>, nebo <http://www.simply-communicate.com/cgi-bin/item.cgi?id=66> a další). Právě pro tuto

výstižnost, která oslovila širokou veřejnost, zde model uvádíme. Nevyužíváme přímo popis období citací z Kübler-Rossové, ale právě adaptaci jejího modelu vyrovnávání se s umíráním na „křivku změny“, protože představuje výstižnější ilustraci pro námi zkoumaný problém. Křivka i připojené vysvětlivky pocházejí z knihy P. Sadlera – *Managing Change* (Sadler, 1995, s. 156-157).



- 1) **Strnutí - Immobilization** = fáze, kdy se člověk cítí být „zamrzlý“, doslovně demobilizovaný, neschopný pohybu ani jiné akce. Je zahlcen novou situací, není schopen plánovat nebo rozumově uvažovat a pochopit zjištěné.
- 2) **Bagatelizace - Minimization** = toto je cesta, jak se dostat z první fáze. Lidé v této etapě často odmítnou, že se něco stalo, změnilo. Nebo změnu úmyslně podcení – degradují. Je to odmítnutí reality poskytující čas pro zotavení se z prvotního šoku a pro mobilizaci vnitřních sil.
- 3) **Deprese - Depression** = realita začíná být zřejmou. Je třeba připustit, že se život změnil. Není zřejmé, jak zacházet s novými skutečnostmi, se vzniklými změnami a s novými perspektivami života.
- 4) **Smíření se - Letting go** = jak se realita stává zřejmější, je člověk více a více ochoten ji akceptovat. První tři zmíněné fáze ještě představují

připoutání k minulosti. Tato fáze je první etapou odpoutání se. Jakmile dojde k odpoutání, mohou se pocity a prožitky osob v krizi začít zlepšovat.

- 5) **Ověřování - Testing** = jestliže se člověk odpoutá od minulosti, je více schopen obsáhnout přítomnost a zkoumat ji. Toto je fáze zkoušení nových náhledů, návyků a chování a také fáze energetizace.
- 6) **Pochopení - Understanding** = je-li nová realita přijata a člověk se do ní svým jednáním integruje, vzniká prostor pro porozumění tomu, co a proč se změnilo a k čemu to bylo dobré. Osoba se v této fázi snaží zhodnotit, jaké bylo její předchozí jednání a k čemu vedlo a bilancuje, co získala a co ztratila prožitkem krize.
- 7) **Internalizace - Internalization** = závěrečná fáze vyrovnání se s krizí. To, co bylo osvojeno je integrováno do každodenního života. Změna se stává součástí žitého, je pochopena a plně akceptována. Toto provází pocit zklidnění.

(Poznámka – překlad provedla pro účely diplomové práce A. Hochmanová, 2008).

Jestliže budeme aplikovat výše uvedený model na krizi středního věku a její vyřešení, pak je zřejmé, že nejobvyklejší pastí, ve které lze uvíznout, je již druhá fáze (viz ochota uvědomit si stav a přijmout krizi jako manifestní, zmíněná v počátku této kapitoly).

---

*Rozdíl mezi přijetím a odmítáním krize v partnerství ilustrují například tyto dvě promluvy:*

*Ve 35 jsem byla těhotná a měla jsem těžkou partnerskou krizi. V 7. měsíci jsem měla sbalené věci a byla připravená riskovat všechno ve vztahu. Dala jsem partnerovi jasné podmínky a představy, jak si vztah představuji já a řekla, že buď budu s partnerem, nebo ne – jestli najdeme kompromis. Respektovala jsem, že můžu všechno ztratit. Řekla jsem mu, že pokud chce žít jako nadále – tj. mít kamarády, koníčky, volnost, tak raději budu vychovávat dítě bez něj. Že takhle si rodinu nepředstavuji.*

*Respondentka 01, 39 let*

*Co jsem chtěla v 35, aby se na mě změnilo? Můj manžel. Jo, v něčem se změnil, to jo. Gró ale asi zůstalo a zůstane stejný. Souvisí to s tím, že teď žiju s jeho rodičema. A tak vidíš, že on za to vlastně nemůže. Že v tom vyrostl. Když ho na něco upozorňuji, říkám, jak by to měl dělat, ohání se tím, že ve 40ti se nebude předělávat, že se mu do toho nechce. Musím se smířit s tím, že se nezmění. Asi by bylo nejlepší najít něco reálného, proč s ním chci být. Přijmout ho. Přestat tlačit na pilu. A pak možná on...*

*Respondentka 03, 40 let*

Ale uvíznout je možné i ve 3. fázi. Pro některé účely to může být dokonce i výhodné (užitek z role oběti). Fáze deprese představuje poslední pouto s minulostí, s nefunkčními (možná), ale zato známými „jistotami“ a „kotvami“. Opuštění takového pouta vyžaduje od člověka velkou odvahu, nebo velké zoufalství. V každém případě se jedná o krok do prázdna do prostoru, pro který nejsme vybaveni ani mapou, ani představou, natož pak zkušeností. Většina lidí v krizi si navíc uvědomuje, že i sebelepší záchranná a podpůrná síť je nezbaví klíčové zodpovědnosti – krizí vždy procházíme každý sám. To, kam dojdeme a jak se tam dostaneme, záleží pouze a pouze na nás. Uvědomění si této samoty ve světě plném lidí a přijetí plné zodpovědnosti za vlastní život a jeho vývoj je jedním z těžkých momentů na cestě ke zvládnutí krize – a tím i ke zvládnutí života samotného. Není divu, že řada osob při spatření tohoto momentu raději zavře oči a zvolí jakoukoli únikovou cestu.

---

*Mám strach z toho, co ještě bude. Neumím si představit, co bude. Do fáze narození dětí jsem měla představu. Narodí se, budu je vychovávat, oni budou růst, chodit do školky, do školy, pak si najdou partnera a založí vlastní rodinu. Teď, kdy chodím do práce a vychovávám děti, se ptám, co ještě zažiju. Co bude?*

*Respondentka 02, 37 let*

---

*To je otázka. To jako připustit, že jsem nedělala něco dobře? No, to né, to já né. Všechno jsem dělala dobře (utíká od otázky s úsměvem).*

*Respondentka 06, 36 let*

---

## **Kapitola 4. Genderový pohled na vývojové krize u žen**

Není možné zkoumat vzorek ženské populace a přitom nezařadit genderově orientovaný pohled na teoretický rámec výzkumu. Proto se nyní zaměříme na některé již zmíněné teoretické koncepce podrobněji – a z genderové perspektivy. Dotkneme se problematiky vývoje jedince popsané Piagetem a Eriksonem. Obohatíme teorii o Kohlbergova stádia vývoje morálního úsudku a také o pohled S. Freuda. Dále zaostříme podrobněji na socializaci a specifika ženského osobnostního vývoje, se zaměřením na:

- přijetí genderové identity a role,
- proces individuace, separace a definice identity,
- vývoj morálního usuzování,
- sebeprosazení, dosahování úspěchu a agresivní chování.

Kapitolu uzavřeme genderovým pohledem na vývojové krize a jejich význam.

Když se podíváme na dosud prezentované kapitoly, uvědomíme si převahu mužských jmen, která ovlivnila nasměrování psychologie jako vědeckého oboru a která určila, jakou je psychologie dnes. V teorii vědy platí, že věda žije určitým paradigmatem (centrálním proudem), který je obecně přijímán, rozvíjen a tvoří tvář i jádro vědy. Platné paradigma udává, co je správné (např. z pohledu využívané metodiky), co je dobře (ve smyslu cílů výzkumů, jejich prezentace). Potud je paradigma užitečné. Poskytuje rámec vědecké práci, umožňuje orientaci osobám uvnitř (připojení se) i vně oboru (odlišení), zajišťuje vlastně životnost oboru. Vývoj je ale dynamická záležitost. Proto po určité době přijde někdo (jednotlivec, skupina), kdo platné paradigma napadne. Tato první vlaštovka kritiky většinou nedopadne slavně (G. Bruno je případem sice extrémním, ale výstižným). Ale vytvoří cestu pro další pochybovače, kteří postupně platné paradigma nabourávají, až jej rozruší. Za to se jim pak dostává slávy a jsou nazýváni „průkopníky vědy“. Jejich příspěvek se často stane dalším platným paradigmatem a historie se opakuje.

V současné psychologii dochází také k posunu paradigmatu. Od tradičně mužské, exaktní, měřitelné, tj. objektivní disciplíny, se psychologie pomalu pootáčí k subtilnějším kvalitám. Jednu z klíčových rolí v této proměně hraje právě genderový

pohled na platná psychologická paradigmatata. Nechceme tedy v této kapitole říci: vše staré je přežité („král zemřel, ať žije král!“). Nemáme zájem stavět známé teorie mužských autorů do střetu s ženským pohledem na ně. To by byl zásadní omyl a nerespektování. Naším zájmem je ukázat jiné možné alternativy, které stavějí doposud přijímané závěry a modely do nového světla. Nikoli lepšího nebo horšího, pouze jiného, možná překvapivého, a jak doufáme, obohacujícího. Tato kapitola si neklade za cíl přinést „odpovědi“, nebo dokonce „správné odpovědi“. Tato kapitola chce vyvolat otázky. Odlišnost mužů a žen a jejich pohledů na svět nebo vědu není pro nás problémem k řešení – ale znakem a přirozenou součástí života.

## 4.1 Definice pojmů pohlaví a gender

Pojmy pohlaví a gender jsou často považovány za totéž nebo bývají zaměňovány. Nejsou si ale rovny. **Pohlaví** vypovídá o **biologickém rozlišení** mezi jedinci mužskými a ženskými a obvykle je určeno zevním genitálem. **Gender** je spíše **psycho-sociálním konstruktem**, který vypovídá o kulturně podmíněných behaviorálních, společenských a psychologických znacích považovaných převládajícím způsobem za mužské nebo ženské.

V naší kultuře se běžně pohlaví považuje za něco absolutního; když se narodí dítě, lékaři se podívají na genitálie a prohlásí „máte holčičku“ nebo „je to chlapeček“, pouze podle toho, jestli má novorozenec penis anebo pochvu. (Prenatální diagnostika se odehrává v tomtéž schématu tj. XY chromozómy při genetickém vyšetření určí chlapce a XX dívku.) Od toho okamžiku je s dítětem zacházeno podle kulturně předepsaných schémat pro děvčátko nebo pro chlapečka, jako by byla anatomie genitálu jediným indikátorem pohlaví. Určení pohlaví tak jednoduché ale není. Ze sexuologického hlediska je zde nejméně osm faktorů: pět biologických a tři sociální a psychologické, které jsou považovány za určující. Biologickými determinantami jsou chromozomy, hormony, gonády (žlázy produkující pohlavní hormon), vnitřní pohlavní a reprodukční orgány a zevní pohlavní orgány. Sociální a psychologické determinanty jsou gender výchovy, genderová role a genderová identita. V literatuře je používána i odlišná terminologie – např. Atkinson (Atkinson, 2003) hovoří o sexuální roli ve smyslu genderové role; Vágnerová (Vágnerová, 2000) zase o pohlavní identitě.



Pro většinu lidí je všech osm faktorů v dokonalé shodě. Například člověk, který se narodil se zevním mužským genitálem, bude mít mužské chromozomy, mužský vzhled a gonády i vnitřní a zevní pohlavní orgány odpovídající mužské anatomii. Taková osoba bude navíc vychovávána jako muž, bude mít mužskou roli ve společnosti a bude se za muže považovat a jako muž se cítit. U člověka s transsexualitou tyto faktory v souladu nejsou, protože osmý z nich – genderová identita - je od ostatních odlišný.

**Gender** je sociální konstrukt používaný k rozlišení mezi mužským a ženským, **maskulinním a feminním**. Když se narodíme, náš vnější genitál (zpravidla) určuje naše ženství nebo mužství. Postupně se však učíme pohybovat, mluvit, oblékat a chovat způsobem, který naše kultura považuje za vhodný pro muže či pro ženy. Sociální tlak vyvíjený kulturními vzorci a očekávání, která od jedince jednoho či druhého pohlaví panují, nás vede k osvojení **genderové role**. To znamená, že naše přijetí nebo nepřijetí genderové role udává, nakolik se chováme jako správný muž nebo správná žena v našem kulturně-společenském kontextu. Když potkáváme neznámé lidi, přisuzujeme jim genderovou příslušnost na základě celé škály genderově podmíněných klíčů. Genderová role umožňuje sžití s kulturou a sociálním prostředím – pokud je plněna v souladu s očekáváními (za dobré plnění je možné získat ocenění okolí, např. „to je ženská každým coulem“, nebo „on je chlap, jak má být“, „její matka je opravdová dáma“). Nebo naopak způsobuje vydělení a stigmatizaci jednotlivce, pokud svými projevy genderová očekávání narušuje (např. homosexuálové, lesbické ženy, transvestité apod.). Genderová role je vždy **kulturně podmíněna**, tzn. to, co nám umožňuje harmonicky žít v jedné kultuře, by nás mohlo ohrožovat v kultuře jiné.

Ačkoli jsou biologické rozdíly mezi muži a ženami naprosto zřejmé, neznamená to podle anglické socioložky Ann Oakleyové, že by rozdíly mezi mužským a ženským chováním byly těmito biologickými rozdíly způsobené (Oakleyová, nedatováno in Gilliganová, 2001). Tato tvrzení se opírají o řadu etnologických výzkumů odlišných kultur, v nichž mají muži a ženy někdy zcela odlišné role ve společnosti, než na jaké jsme zvyklí ze západní kultury. V některých případech jsou tyto role opačné - muži pečují o domov a o děti, ženy se zabývají lovem nebo obchodem, v jiných případech rozdíly mezi mužskou a ženskou rolí ve společnosti téměř neexistuje. Tyto výzkumy,

z nichž byla ovšem řada kritizována nebo zpochybněna pro svou neúplnost, docházejí k závěru, že formulace mužské a ženské role, tedy tzv. genderu, je dána především kulturou.

Jiné výzkumy ukázaly, že i v rámci jedné kultury se dané role mění. Evidentní rozdíly vidíme při srovnání současného modelu rodiny a mužských a ženských rolí se situací před několika desetiletími či staletími. Tyto rozdíly je ale možné vidět i v závislosti na dosaženém vzdělání. S délkou vzdělání roste u mužů míra vlastností, které jsou tradičně připisovány ženám, jako je citlivost a pečující postoje, a u žen naopak míra vlastností připisovaných tradičně spíše mužům, jako je snaha po sebeprosazení, samostatnost a nezávislost. Tyto výzkumy docházejí k tvrzení, že veškeré rozdíly mezi rolí muže a ženy vznikají během procesu socializace pod tlakem výchovy a očekávání okolí. Gender jako psychologicko-kulturně podmíněný termín může tak být na pohlaví, jakožto biologickém předpokladu, nezávislý.

Oproti genderové roli, která je nám vštěpována v rámci procesu socializace, není **genderová identita**, či psychická identifikace sebe samého jako muže nebo ženy, přisouzena nikým zvenčí. Je to naše v průběhu individuálního vývoje vznikající vlastní **přesvědčení** o tom, že **jsem muž nebo žena**, a s ním spojené vědomí příslušnosti k jednomu nebo druhému genderu. Toto vědomí se ukotvuje mezi 3. – 4. rokem života (Huston, 1983 in Vágnerová, 2000).

**Genderová identita** je naprosto soukromá a vnitřní záležitost. Nelze ji vidět, jen cítit. Je to také jediný z osmi faktorů určujících pohlaví, který je **absolutně subjektivní**. Nelze ji určit podle toho, jak daný jedinec vypadá, jak se pohybuje, obléká nebo chová, ani nemůže být určena pomocí lékařských nebo psychologických testů. Jediný způsob, jak zjistit něčí genderovou identitu, je zeptat se na ni daného člověka. U naprosté většiny lidí se genderová identita shoduje s jejich tělem, transsexuální lidé ale toto štěstí nemají. Navzdory všem fyzickým znakům se za příslušníky svého anatomického pohlaví nepovažují, mysl a tělo jsou u nich v přímém rozporu.

## 4. 2 Přijetí genderové identity a osvojení genderové role

Již v tom, jak dochází k přijetí genderové identity a osvojení genderové role, se psychologové ne zcela shodnou (Atkinson, 2003). **Psychoanalytická teorie** S. Freuda předpokládá počátek genderové identifikace v momentu, kdy dítě zaznamená rozdíly mezi pohlavími. Konec, ve smyslu osvojení genderové role, nastává, jakmile se dítě identifikuje s rodičem téhož pohlaví. Podle Freuda (Freud, 1933, 1964 in Atkinson, 2003) se děti začínají zaměřovat na své pohlaví kolem třetího roku věku, kdy přichází tzv. **falické období**. Tehdy si uvědomí, že chlapci mají penis, zatímco dívky ne. Z pohledu genderově orientované psychologie je zajímavá již tato definice a negativní vymezení vývoje u dívek, ve smyslu „absence“ čehosi, co chlapci mají, tzn. co dívkám chybí. Dále nastupuje doba řešení tzv. **oidipovského komplexu**, tj. sexuálního zájmu o rodiče druhého pohlaví. Konflikt je vyřešen identifikací s rodičem stejného pohlaví, tj. dítě si osvojí gender identitu a roli od něj. Freudova teorie byla mnohokrát kritizována právě za své jednostranné a rigidní vnímání, ale dala podnět k alternativnímu uvažování o dané oblasti.

---

*Genderově orientovaná fikce autorky DP:*

*Zkusme si představit, co by se stalo, kdyby S. Freud byl ženou. Možná, že by pak napsal: Kolem třetího roku věku nastupuje u dětí tzv. vulvické období, kdy si dívky uvědomují tajuplnost a skrytost vlastního pohlaví. Chlapci naopak docházejí k poznání, že jim pohlavní orgán zjevně přechází z těla ven, tzn. že jim ve srovnání s dívkami cosi přebývá a toto nemůže být utajeno ani za sebevětšího úsilí a využití volného střihu oblečení. Kdybychom tuto hravou genderově opravnou interpretaci Freuda chtěli dovést dál, je možné, že by ženy netrpěly „závistí penisu“, ale muži by se museli vyrovnat s komplexem „nadbytečnosti penisu“, jehož zdárné vyřešení by spočívalo v přijetí faktu, že tato celospolečensky vnímaná vulgární nad-dimenzovanost muže se nedá skrýt ani volným střihem oblečení a navíc se projevuje i v jiných oblastech (např. nadměrnou soutěživostí, přebytnou analytičností, expanzivní povahou, která neustále hrozí inflací ega), kde ji lze, naštěstí, úspěšně sublimovat – např. v matematickém výzkumu, sportech apod. Možná, že by Freud coby žena ještě dodal, že neschopnost společensky přijatelné sublimace, kterou někteří muži projevují, ohrožuje společnost již v základu, protože expanzivní podstata mužů na úkor ostatních členů společnosti způsobuje disharmonii ve vztazích, v nejtěžších případech pak dokonce konflikty, a to jak na psychické, tak i na fyzické úrovni. Toto nepochopitelné a nerespektující chování plyne z přirozené méněcennosti mužů v oblasti vnímání souvislostí a vztahů. Úkol „milovat a pracovat“ by pak rozpracován pro muže zněl – naučit se milovat sám sebe i se svými nedostatky (rozuměj přebytky na těle i duchu) a celoživotně pracovat na rozvoji vlastní umírněnosti a tím dosáhnout harmonické integrace do společnosti.*

---

**Teorie sociálního učení** také operuje s identifikací s osobami stejného pohlaví, ale zdůrazňuje roli společnosti při formulaci genderu. Dítě dostává za genderově žádoucí chování odměny, za nežádoucí sankce a v procesu nápodoby si osvojuje adekvátní vzorce chování. Tato teorie se nezaměřuje specificky na přijetí genderu, ale na proces učení jako takový. To automaticky implikuje, že pokud není na osvojení genderové role nic speciálního (ve smyslu sociálního učení), není ani její osvojení nevyhnutelné nebo neměnné. Tato teorie sice vysvětluje silný vliv sociální skupiny na dětský vývoj, ale nepočítá s některými aspekty, které byly vysledovány v rámci výzkumů (Atkinson, 2003):

- děti nejsou pasivními příjemci signálů z okolí, ale aktivně se signály pracují,
- děti při hrách uplatňují vlastní normy genderově přijatelných chování a to silněji, než dospělí kdekoli na světě,
- kolem 4. a 9. roku jsou děti benevolentní k volbě povolání dle pohlaví (nechtějí, aby byl výkon povolání omezen pohlavím), zatímco v mezidobí tj. mezi 6. -7. rokem se většina dětí domnívá, že by omezení existovat měla a některá povolání by měla být přístupna pouze mužům nebo pouze ženám (Damon, 1977 in Atkinson, 2003).

Na slabiny výše uvedené teorie zareagoval Kohlberg (Kohlberg, 1966 in Atkinson, 2003) s **kognitivně-vývojovou teorií**. Ta počítá s dětmi, jako s aktivními činiteli, kteří jsou schopni si aktivně osvojovat chování příslušného pohlaví od momentu, kdy se sami dokáží rozpoznat jako chlapce nebo dívky, tzn. platí: „jsem chlapec nebo dívka, a proto chci dělat chlapecké nebo dívčí věci.“ Dítě je tedy motivováno zevnitř, proto aby bylo v souladu s uvědomovanou vlastní identitou. Vývoj gender identity probíhá podle Kohlberga od 2 do 7 let a souvisí s uvědoměním stálosti pohlaví bez ohledu na růst, věk a vzhled. Toto pojetí je adekvátní Piagetovu období konzervace objektu (Atkinson, 2003). Pozdější výzkumy ukázaly, že děti si uvědomují svou gender identitu dříve, než zněla původní domněnka. A také, že na znalost pohlaví je navázána osobní gender stálost těchto dětí, tj. přijetí gender role. Výsledky výzkumu přinesly otázku, na kterou kognitivně-vývojová teorie nemá odpověď: „Proč děti organizují své sebepojetí na prvním místě okolo své mužskosti nebo ženskosti? Proč má pohlaví prioritu vůči ostatním možným kategoriím sebedefinování?“

Možnou odpověď přináší **teorie gender schématu** (Bém, 1993, 1985, 1981 in Atkinson, 2003). Tato teorie počítá se dvěma klíčovými vlivy – a to s vlastní aktivitou dítěte a také se silou zprostředkující role kultury. Jestliže kultura vytvořila vnímání reality právě na základě odlišnosti pohlaví, pak zprostředkovává dětem důležitost rozdílů mezi muži a ženami, tzn. vede dítě k tomu, aby se tímto pohledem dívalo na celé okolí (včetně sebe sama). Například při výběru hračky nebo hry se z tohoto pohledu stává klíčovou otázka: nakolik tato hračka-aktivita odpovídá tvému pohlaví? Teorie gender schématu tvrdí, že přijetí gender role není ani nevyhnutelné, ani neměnné. Pokud bude prostředí méně diferencováno podle pohlaví, budou děti méně výrazně přijímat své genderové role.

Zajímavou praktickou ilustraci pro zde uváděnou teorii jsme našli ve výsledcích mezinárodního česko-německém výzkumu prováděného Seebauerem a Helusem (Helus, 2004). Výzkum odhalil některá zajímavá zjištění týkající se toho, jak rozdílně sami sebe a druhé pohlaví vnímají adolescentní chlapci a dívky:

*„Podle rakouských a německých výzkumů, shrnutých v uvedené publikaci, jsou chlapci zjevně se svým pohlavím spokojenější než dívky. Nacházejí na sobě více chvályhodných aspektů a žádné negativní. Oproti tomu dívky uvádějí v porovnání s chlapci relativně méně svých vlastností pozitivních a daleko více negativních. Dívky oceňují na chlapcích totéž, co si na sobě cení i oni sami. Oproti tomu chlapci nacházejí na dívkách něco pozitivního jenom stěží.*

*Zajímavá jsou i zjištění týkající se tzv. mužských domén. Případný silný zájem dívek o matematiku a s tím související vynikající výsledky často neodpovídají tradičním očekáváním a představám, s nimiž učitelé (ale i mnozí rodiče apod.) k dívkám přistupují. Stejně tak strach z neúspěchu (který je ze strany druhých osob dívkám připisován) i strach z příliš velkého úspěchu vytvářejí relativně svízelnou perspektivu sebeprosazení. Není se pak co divit, že mnohé dívky, zpravidla počínaje pubertou, se snaží těchto zátěží zbavit a na matematiku rezignují, aby tím získala jejich „ženskost“. Dívkám je často imputován názor, že jejich vzhled a dobré manýry jsou důležitější a „sociálnější“ než jejich inteligence, sebevědomí, samostatnost, iniciativa a kompetence. Pokud se „ženskost“ a „kompetentnost“ navzájem vylučují, pak*

*ženám a dívkám nezbyvá často nic jiného než svůj talent (např. v matematice, technických oborech) skrývat a svou kompetenci projevovat jen oklikou. Rezignace žen/dívek na vlastní kvality a orientace na mužská měřítka posuzování jejich atraktivitu je tím posílena, což má za následek, že intelektuální sebeprosazování, konkurenční rivalita, ctižádost, aktivní a důrazné prosazování vlastních zájmů nezapadají do představ mnohých dívek o pozitivně vyjadřované ženskosti. To vede tyto dívky k určitému „sebeumenšování“, napomáhajícímu uchování tradičního chápání jejich pohlavní role. Rovněž tak u nich dochází ke zvýšenému hodnocení mužskosti a sníženému hodnocení ženskosti, resp. k mužské dominanci a ženské podřízenosti.“ (Helus, 2004, s. 9–30)*

Uvedli jsme čtyři různé vzájemně se doplňující i odporující teorie o tom, jak se muži stávají mužskými a ženy ženskými ve smyslu rolí a jak si uvědomují své mužství nebo ženství ve smyslu identity. Považovali jsme to za dobrou ilustraci obtížnosti problematiky mužsko-ženského vývoje a vývoje jako takového. Jestliže psychologie nemá „jasno“ o tom, co se děje v základu, v počátku genderového vývoje, nebude pro nás překvapením, že tato nejednoznačnost a rozporuplnost provází i uvažování nad tím, co probíhá později – v morálním usuzování, v uvažování o vlastním prosazení, ve vzniku a proměnách identity dospělého jedince. A tím se budeme zabývat v další části.

### **4.3 Genderově odlišný pohled na psychologii žen a mužů**

V rámci této kapitoly se opíráme převážně o knihu C. Gilliganové, *Jiným hlasem: o rozdílné psychologii žen a mužů* (Gilliganová, 2001) a závěry z výzkumu Ženská psychologie a vývoj dívek, který Gilliganová realizovala na Harvardově univerzitě. Projekt zpětně sledoval vývoj žen od dospělosti k dospívání a k dětství. Projekt v sobě zahrnoval tři studie:

- studii posluchačů a posluchaček vysokých škol;
- interrupční studii – vzorkem byly ženy řešící dilema, zda podstoupit interrupci či ne;
- studii práv a odpovědnosti – vzorkem byli muži i ženy všech věkových kategorií.

Výzkum byl veden metodou částečně strukturovaných rozhovorů a pro účely záznamu byla vytvořena specifická metoda naslouchání (the voice-centered method, na hlas zaměřená) včetně manuálu. Projekt trval 5 let a výsledky byly publikovány v roce 1982. Již v té době na sebe strhly značnou pozornost, protože výstup z projektu poskytl velmi cenné a objevné náměty pro vývojovou psychologii. Lze nalézt i vyjádření, která přisuzují Gilliganové založení nové vývojové psychologie, která odpovídá ženské životní zkušenosti a především ruší předchozí nerovnováhu psychologického výzkumu.

C. Gilliganovou jsme zvolili jednak pro její nekonfrontující přístup ke zpracovávaným tématům (námi naznačený v úvodu kapitoly) a jednak také proto, že její závěry vycházejí z empirických pozorování. Gilliganová v úvodu své práce upozorňuje na to, že disparita mezi ženskými zkušenostmi a převládajícím výkladem lidského vývoje bývá interpretována jako problém ve vývoji žen. Mírou věcí je muž. Stěžejním problémem zůstává, že na základě závěrů odvozených z výzkumu prováděného na mužích jsou posuzovány i ženy a jejich životní hodnoty, role, strategie (na tento fakt jsme poukázali v kapitole 3. věnované krizím). A protože se ženy, tolik odlišné od mužů, nemohou do daných mužských kategorií vměstnat, jsou považovány za méně schopné, méně vyvinuté. Je ale možné, že nepřizpůsobení žen modelům osobního vývoje svědčí spíše o nedostatečnosti modelů, o tom, že cosi podstatného bylo pominuto. Ženský hlas, který se Gilliganová snaží postihnout „*není charakterizován genderem, ale tématem*“ (Gilliganová, 2001, s. 31).

#### **4. 3. 1 Hledání identity a intimity od raného věku do dospělosti**

##### **4. 3. 1. 1 Individuace a separace v raném věku**

Jeden ze závěrů výzkumu Gilliganové se týkal odlišného utváření genderové identity v pojetí mužů a žen. Kořeny tohoto rozdílu hledá Gilliganová v raném dětství a to v okamžiku, kdy je rozhodováno o vztahu s matkou. Opírá se o výzkumy Chodorowové (Chodorowová, 1974 in Gilliganová, 2001) a Stollera (Stoller, 1978 in Gilliganová, 2001). Tyto výzkumy poukazují na fakt, že genderová identita je pevně ukotvena již kolem 3. roku věku. Což je období, kdy o děti v převážné většině případů pečuje matka, tj. žena. Zatímco dcery patří do světa žen, jako jejich matky, chlapci

musí tento svět opustit, aby mohli získat vlastní mužskou identitu. I matky samotné nazírají dcery jako „sobě podobné, pokračovatelky rodu“ a tím podporují sounáležitost a nepřetržitost vztahu. Synové jsou nazíráni jako „mužský protějšek“, tj. vývoj vztahu matka-syn a matka-dcera podléhá nutně různé dynamice. Zatímco chlapec je nucen přerušit svůj intimní kontakt s matkou, aby se mohl přimknout do světa mužů, a při jeho výchově je důraz kladen na individuaci, dívky jsou tohoto zlomu ušetřeny a mají díky nepřerušnému kontaktu s matkou lépe vytvořený základ empatického vnímání vztahů. Chlapec tedy prožívá svou maskulinitu jako separaci a individualizaci, dívka svou femininitu jako přimknutí se a zdůraznění vztahu. Podle Gilliganové je tedy **identita dívky založena na pocitu intimity s matkou, tj. intimita ve vývoji předchází identitu!**

---

*Popis separační cesty je náš originální popis. My se díváme na proces separace jako na systém. Vždy jsou tam 3 figury, trojice – ať je kolik dětí chce, vždy separace probíhá ve 3 matka- otec a dítě. Souhra těch tří figur je pro separaci klíčová, když se to dobře daří, tak to dobře probíhá. Když to nerespektujeme a snažíme se to řešit bez ohledu na tuto trojici, tak to nefunguje. K otci jdou dcery i synové. Mají stejnou cestu, ale pro dívky je první fáze homoerotická a druhá heteroerotická. To nám vysvětluje, proč separace uvízne častěji u chlapců v homosexuální fázi, kde se zafixuje homo-erotická fáze. Když dojde k poruše v separaci, tak se syn zadrhne v této fázi.*

*Rozhovor s odborníkem, 04*

---

Podporu názoru o odlišném utváření vztahu matka-syn a matka-dcera vyjadřuje nejen výše uvedený citát z našeho výzkumu, ale i C. G. Jung (Jung, 1998), který uvádí:

*„Především bych chtěl upozornit na zvláštní okolnost, že obraz matky spočívá na jiné rovině, pokud je ten, kdo jej vyjadřuje, muž a nikoli žena. Pro ženu je matka typem jejího vědomého a s jejím pohlavím se shodujícího života. Pro muže je však matka typem cizího protějšku, který je nutno prožít, naplněného světem obrazů latentního nevědomí. Již z tohoto důvodu se mateřský komplex muže zásadně liší od mateřského komplexu ženy. Ve shodě s tím je matka muži již předem takřka záležitostí vysloveně symbolického charakteru, proto má také tendenci matku idealizovat. Idealizace je skrytý apotropaismus. Člověk idealizuje tam, kde má být zažehnán strach. Obávaným je nevědomí a jeho magický vliv. Zatímco u muže je matka ipso facto symbolická, u ženy se symbolem stává zřejmě teprve v průběhu psychologického vývoje.“ (Jung, 1998, s. 220-221)*



#### 4. 3. 1. 2 Identita a separace v adolescenci

K separační krizi, kterou muži prožívají typicky v dětství při oddělení od matky, dochází u žen v dospívání. Chlapci se odtrhnout od matky, první ženy svého života, aby mohli vstoupit do světa mužů, kam patří. Čeho se ale týká separace u dívek? Také odtržení od matky, respektive – odtržení od světa žen, který matka představuje? Zní to absurdně, ale bez této se separace, bez částečného umlčení vnitřního ženského hlasu, by dívky v mužsky postavené společnosti nemohly žít. A patriarchální společnost by nemohla dále existovat. Psychologický vývoj dívek v adolescenci je potenciálně revoluční, a to nejen v důsledku situace, v níž se nacházejí, ale také v důsledku rezistence k separaci, kterou dívky projevují (Gilliganová, 2001). Co je tím myšleno?

Dívky při příchodu do školy začnou prožívat rozpor mezi očekáváním okolí a vnitřními potřebami. V kapitole 2. věnované vývojové psychologii jsme zdůraznili, že společnost očekává od žen, že budou adaptivní, pečující o druhé, mírné apod. Toto očekává od dívek i škola. Většina pedagogů by se jistě shodla v tom, že dívky by měly být pečlivější, tišší, poslušnější, pracovitější a vytrvalejší nebo dokonce pozornější než chlapci. Na druhé straně škola přichází se systémem známkování a hodnocení, který staví ne na „žádaných dívčích vlastnostech“, ale na schopnosti prosadit se - být rychlý, orientovaný na výsledek a motivovaný pro úspěch. Zní to snad maskulinně? Ano. Tento rozpor mezi očekávaným a pozitivně hodnoceným chováním ve spojení se vztahově orientovanou identitou způsobuje dívkám značné napětí. Doba adolescence je tedy obdobím, kdy se dívky snaží neztratit svůj vnitřní hlas náležející světu žen a zároveň obstát v požadavcích světa konstruovaného podle představ mužů. Gilliganová (Gilliganová, 2001) poukazuje na to, že dívky umlčí část svého vnitřního ženského hlasu ve prospěch přežití ve společnosti. A tak ženy dospívají do paradoxní situace – snaží se vytvářet a udržovat vztahy, ale částečně se vztahu neúčastní, protože část svého já potlačily právě proto, aby mohly pečovat o vztahy s ostatními. Bez dosažení a obsažení vlastního pravého já (vlastní identity), je však jakákoli opravdová intimita nemožná.

U mužů identita předchází intimitě, muži poznávají okolí skrze sebe, u žen jde naopak identita s intimitou ruku v ruce. Žena se poznává skrze vztahy.

Tuto tendenci potvrzuje výzkum Leverové (Leverová, 1976 in Gilliganová, 2001), která zjišťovala, zda se projevují genderové rozdíly (v citovaném textu je použito „pohlavní“) v rámci herních aktivit dětí školního věku. Dospěla k následujícím závěrům:

- chlapci si hrají častěji venku (než děvčata) a zapojují se do velkých věkově heterogenních skupin;
- jejich hry jsou více soutěživé a trvají delší časový úsek – a to nejen proto, že jejich hry byly náročnější na využití dovedností, ale také proto, že se účinněji dohadovali a řešili spory;
- kvůli sporu nikdy neukončili hru, a pokud ji přerušili, tak nejdéle na 7 minut.

Dívky oproti tomu:

- mají hry v menších, uzavřenějších skupinách, často ve dvojicích nejlepších kamarádek, v uzavřených a soukromých místech;
- hra vyžaduje větší kooperaci a tím kopíruje přirozené lidské vztahy;
- dívčí hry se hrají buď „popořádku“ (skákání přes švihadlo, panák), tzn. nevyžadují řešení konfliktů tak často, jako chlapecké;
- pokud dojde ke konfliktu, dívky raději hru ukončí – tzn. podřídí hru pokračování vztahů.

Leverová uzavírá (Leverová, 1976 in Gilliganová, 2001), že chlapci si konflikty vlastně užívají, a tím pádem se ze svých her naučí, jak takové situace efektivně řešit. Chlapci nastavují pravidla pro hry a jsou ochotni o nich diskutovat. Tím se vzdalují konkrétním vztahům jako takovým a konkrétní jednotlivci, kterých se spory týkají, se tak mění na tzv. generalizované protějšky (termín G. H. Meada, Atkinson, 2003). Vztahy se pak stávají abstraktními, což je nutný předpoklad pro aplikaci pravidel a obecných řádů, v dětské hře i ve společnosti. Dívky oproti tomu používají pravidla pouze potud, pokud se v rámci hry osvědčila. Jsou k funkci pravidel benevolentnější, snadněji tolerují výjimky a přijímají inovace. Závěry Leverové korespondují s pravidly hry odvozenými Piagetem (Gilliganová, 2001), který dodává, že v důsledku takového chování je právní a morální vědomí u dívek méně vyvinuté, než u chlapců.

Z výzkumů Chodorowové i Leverové je patrné, že do puberty přicházejí chlapci i dívky vybaveni různými zkušenostmi v oblasti sociálních vztahů a také s různým zaměřením (vztahy x prosazení se). Pubertence a následná adolescence je klíčovým obdobím pro nastolení identity mladého dospělého. Odehrává se zde pokračování procesu separace od rodičů a pokračuje individuace. Jak si ukážeme dále, je ženský vývoj právě v tomto období nejvíce divergentní a tím pádem také nejproblematictější.

S. Freud (Freud, 1950 in Gilliganová, 2001) říká, že puberta přináší chlapcům velký nápor libida, zatímco u děvčat se projevuje novou vlnou vytěsnění, která vede k transformaci maskulinní sexuality dívky do podoby feminní sexuality zralé ženy. Tato transformace je však možná pouze pokud dívka uzná skutečnost své kastrace, což je rána pro její narcismus. Tato rána se sice zahojí, ale zbude po ní jizva = pocit méněcennosti (Freud, 1925 in Gilliganová, 2001). Po přečtení tohoto textu je více než patrné, že Freud odvodil psychické dění u dívek z vývoje chlapců, matematicky přirovnáno – pouhým odčítáním ve smyslu rovnice:

**Chlapec – penis = dívka + zranění = jizva + méněcennost**

Absolutní odvozenost takového pohledu na ženskou psychiku vynikne obzvlášť, když vynecháme střední část rovnice.

Erikson, který z Freuda vyšel a rozpracoval vlastní koncepci vývoje, však specifiky puberty a adolescence dívek také příliš neosvětlil (Erikson, 1999). Školní věk charakterizuje jako krizi zručnosti proti pocitu méněcennosti (rozvíjí se vlastní kompetentnost dítěte, na které je stavěno sebehodnocení) a adolescenci vytyčuje jako období přijetí versus zmatení identity (řeší se, kdo jsem já a jak chci, aby mě vnímali ostatní). Erikson tvrdí, že dívka nechává svou identitu nerozvinutou, protože se připravuje připoutat pozornost muže, pod jehož jménem ji budou ostatní znát, jehož status vymezí její společenské postavení, muže, který ji zachrání od prázdnoty a samoty tím, že vyplní její vnitřní prostor (Erikson, 1968 in Gilliganová, 2001). Erikson tedy nechává ženskou identitu neprobuzenou – až do vzniku intimity, která identitu nastartuje. I přes to, že se přiblížil lépe náhledu na vývoj dívky v ženu, stále

předřazuje identitu intimitě, tzn. vychází z mužské vývojové zkušenosti, kdy identita vzniká ve vztahu se světem.

Ilustraci pro to, co se děje v adolescenci s identitou žen, můžeme najít v pohádkách. Adolescenci vyjadřuje například Šípková Růženka, která se ve věku 15ti let píchla o trn a na sto let usnula. (Necitujeme zde celou pohádku, protože ji považujeme za dostatečně známou. Pozn. autorky DP). Co to znamená? Pohádkový symbolismus naznačuje, že v období po první menstruaci se dynamika ženského vývoje stává jaksí skrytou, navenek pasivní (pomineme-li vývoj sekundárních pohlavních znaků a celkový růst). Opravdu se ale NIC neděje? Bruno Bettelheim poukazuje na to, že spánek, představuje formu hluboké vnitřní koncentrace dívek, která představuje logickou protiváhu mužské aktivity a dobývání světa (viz různé pohádky o aktivních mužských hrdinech – Bajaja, Neohrožený Mikeš, Šternberk, Pták Ohnivák a liška Ryška apod.) (Bettelheim, 1976 in Gilliganová, 2001). Adolescentní hrdinky se nebudí ze spánku proto, aby dobily svět, ale proto, aby dosáhly intimity a provdaly se za prince. Jejich identita je tedy utvářena vnitřně, inter-personálně, protože pouze hluboké pochopení vlastní vnitřní identity umožní nastolení bezpečné a silné vnější intimity.

Význam intimity lidských vztahů a péče o ně je u dívek v popředí jaksí „přirozeně“ od počátku jejich vývoje, zatímco muži začínají intimitu vyzdvihovat většinou až ve středním věku.

#### **4. 3. 1. 3      Identita a její definování v dospělosti**

Přirozená vnímavost pro potřeby a pocity druhých, významnost vztahů pro definici vlastní identity a významnost intimity představují pro dívky neustálou past a dilema. Mé vlastní potřeby, hodnoty, přání a můj vnitřní hlas, který je prezentuje, stojí v přirozeném protikladu proti potřebám, přáním a hodnotám ostatních. Konflikt mezi „já“ a „ostatní“ je permanentním konfliktem ženského života a v dynamice vývoje zesiluje. Jeho vyřešení totiž vyžaduje nastolení rovnováhy mezi feminitou ve smyslu „genderové role“ a dospělou identitou. Je to konflikt mezi autonomií a altruismem, mezi sobectvím a zodpovědností za ostatní. Pro ženy představuje řešení tohoto konfliktu klíčový problém dospělosti a jeho vyřešení volá po nové definici vlastní

identity ženy. Hraniční situací pro otevřené vypuknutí tohoto rozporu je narození dětí.

---

*V čem jsem se změnila za posledních 5 let nejvíc? Jsem víc sama sebou. Možná sobečtější, v tom, že můj život je můj život a já ho chci žít tak jak já chci a ne tak, jak ode mne očekává rodina, společnost, přátelé.*

*Dotazník 1, 37 let*

*... už vím, že nemá smysl pracovat do mrtva, nic tím nezachráním, je třeba si odpočinout, takže opravdu víc odpočívám.... Trávím víc času se synem - občas i někam vyjedeme na výlet a přitom dělám víc věcí, které mne baví a které nesouvisejí ani s dítětem ani s prací.*

*Dotazník 7, 39 let*

---

Možná právě proto si Gilliganová vybrala pro svůj výzkum interrupční studii, ve které zkoumá různé aspekty rozhodování žen o tom, zda si ponechat dítě, nebo těhotenství ukončit (Gilliganová, 2001). Zkoumané ženy netvořily žádný reprezentativní vzorek. Přesto hloubkové rozhovory s nimi přinesly řadu nových poznatků. Krizová situace rozhodování o interrupci poskytla zkoumaným ženám příležitost pro hlubokou sebereflexi, ze které často vzešlo nové pochopení vztahů a tím pádem i nové pochopení vlastní identity. Z výzkumu vyplynulo, že zkoumané ženy překonaly v uvažování o své identitě a vztazích s ostatními dlouhou cestu. Od dětského stádia "přežití" (snaha postarat se sama o sebe v nepřátelském světě, prosadit se) došly nejprve k dospělé "dobrotivé péči" (starost o druhé, zohledňování potřeb ostatních za popření sebe sama) a posléze ke stádiu zdravého sobectví, kdy žena dokáže do svého rozhodování zapracovat jak potřeby ostatních, tak svoje vlastní. Dynamika ženského vývoje tak vlastně na cestě k dospělosti pokročí od slepé starosti o druhé k péči, jež zahrnuje i ženu samu. Od exkluze, tj. vyloučení sebe sama z pečujícího módu, k inkluzi, tj. zahrnutí se.

Muži ve svém vývoji naopak přecházejí od separace a individuace v dětství a adolescenci, k uvědomění si potřeby vztahů a péče, a tudíž k jejich zahrnutí do svého života při částečném omezení vlastní svobody. Při přechodu z adolescence do dospělosti řeší tedy obě pohlaví stejné dilema - konflikt mezi integritou a péčí. Avšak z odlišné perspektivy. Zatímco žena musí vydefinovat vlastní prostor a stát se do určité míry sobeckou, aby nebyla pohlcena vztahy a neztratila svou identitu, muž musí do určité míry ustoupit ze svých sobeckých zájmů ve prospěch potřeb ostatních, aby nezůstal osamělý. Odlišný ženský a mužský přístup k řešení dilematu dospělého vývoje tak dává vzniknout dvěma protichůdným morálkám, v jejichž komplementaritě spočívá dospělost.

Odlišná vývojová dynamika mužů a žen tak, jak jsme ji dosud popsali, se promítá i do mnoha jiných v psychologii běžně zkoumaných témat. Nemůžeme se zde zabývat plným výčtem, proto uvádíme pouze některé zajímavé implikace vývojových odlišností.

#### 4. 3. 1. 4      **Specifika morálního vývoje – zaostalé ženy?**

Jedním z nejvíce citovaných teoretiků morálního vývoje člověka je Lawrence Kohlberg. Autor, který pomocí morálně dilematických situací a způsobů jejich řešení, rozdělil morální vývoj člověka na šest stádií. Z těchto stádií lze odvodit tři stupně chápání spravedlnosti, tzn. tři stupně vývoje morálky:

- 1) **prekonvenční** - zaměřené egocentricky na vlastní potřebu,
- 2) **konvenční** - opírající se o obecně sdílené konvence, zahrnující hledisko ostatních,
- 3) **postkonvenční** - založené na autonomii jedince, na logice rovnosti a vzájemnosti.

Ve výzkumech opakovaně realizovaných pomocí Kohlbergových dilemat skórovaly dívky i ženy vždy hůře, tj. opožděněji, než chlapci, muži. Dospělé respondentky byly jen zřídka zařazeny do posledního stádia morálního vývoje. Jsou ženy opravdu morálně zaostalejší? Nebo to, že žena není schopná dospět k „tak vysokému morálnímu vývoji jako muž“, plyne z jiných faktorů? Co když věda nedocenila specifiku ženské psychologie a je možné utvořit stupnici lépe odpovídající psychologii žen?

Gilliganová byla v počátku své vědecké kariéry Kohlbergovou rešeršistkou, a proto brzy poukázala na to, že sám způsob konstrukce výzkumu diskriminuje ženy. Rozhodla se tento poznatek ověřit v praxi a provedla vlastní výzkum (Gilliganová, 2001). V něm využila Kohlbergovo **Heinzovo dilema** a z analýzy získaných odpovědí 11ti letých chlapců a dívek odvodila závěry odlišující kvalitativně morální úsudky mužů a žen. V dilematu si muž jménem Heinz nemůže dovolit koupit drahý lék a zvažuje, zda jej má ukrást, aby zachránil život své ženě. Jako příklady odpovědí jsou uvedeni dva respondenti - jedenáctiletý chlapec Jake a stejně stará dívka Amy (Gilliganová, 2001).

Jake v odpovědích tvrdí, že chudý pan Heinz by měl lék pro svoji chorou manželku ukrást, když na něj nemá peníze a lékárník mu nedal slevu. Z podrobného vysvětlení pak plyne, že pro Jakea je celá záležitost konfliktem mezi životem a majetkem, který lze vyřešit logickou dedukcí. Život je logicky ceněn výše než majetek. Oproti tomu Amy tvrdí, že Heinz by lék ukrást neměl, protože krást se nemá. Jako řešení navrhuje poradu mezi lékárníkem a jeho ženou, výpůjčku peněz, nebo pokus lékárníkovi vysvětlit celou situaci a domluvit se s ním například na splátkách. Pro Amy představuje totiž Heinzovo dilema trhlinu v mezilidském vztahu – a to jak mezi Heinzem a jeho ženou, tak mezi Heinzem a lékárníkem. Tuto trhlinu lze zacelit jen adekvátní nití – vztahováním se, tj. nahlížením dilematu z pohledu vztahů a jejich ohrožení nebo udržení. Podle Kohlberga by Amy byla zařazena na nižší stupeň morálního vývoje. Jenže – její morální usuzování stojí na jiné základně, než Jakovo. Jakovi jde o logiku, Amy o vztahy. Z výzkumu Gilliganové plyne (Gilliganová, 2001), že dívky chápou morální konflikt spíše jako trhlinu ve vztazích, kterou je možné řešit opětným propojením těchto vztahů. U mužů je morální konflikt spíše střetem mezi osobním svědomím a abstraktním morálním požadavkem. Místo morálky obecně platných morálních principů platí u žen morálka péče. Ženy tak z pozice obecně přijímané vývojové teorie mohou působit zmateně, nesamostatně a závisle. Dospělý mužský postoj, který je základem Kohlbergovy definice jednotlivých morálně-vývojových stádií, totiž **pravděpodobně neodpovídá** dospělému ženskému postoji.

Z výše uvedeného plyne další zajímavý postřeh. Pro ženu může být obtížné vyhovět pojetí dospělosti jako schopnosti jasného, zodpovědného a individuálně odděleného rozhodování. Proč? Doménou ženského života jsou vztahy. Identita ženy je tvořena intimitou dosaženou ve vztazích a péčí o druhé (jak jsme uvedli výše). Jenže každé rozhodnutí, které žena učiní, nutně ovlivní vztahy kolem ní. Většina žen si je tohoto vědoma – tzn. jejich rozhodnutí nemohou být zcela objektivní a nezávislá, protože taková rozhodnutí by byla v přímém rozporu s „dobrým ženstvím“, tj. s generovou rolí a navíc by přímo nebo nepřímo ohrožovala i vlastní genderovou identitu ženy. Žena, rozhodující nezávisle a bez ohledu na své blízké představuje tedy jakýsi oxymóron.

---

Odpověď na otázku Charakterizuj ženy mezi 35. a 45. rokem:

*Vždycky, vůči mladším i starším ženám, vždycky mají „a co děti“. Tím se vždy rozdvojí. Při jakékoli úvaze jsou to ty děti.*

Odpověď na otázku Co jsi v životě pochopila, poznala?

*Do určité doby nebylo přijatelné říct lež. Teď je to jinak. Třeba vůči dětem. Bylo by to horší bez toho. Třeba říct K. (dceři) – ne, ty tam nepůjdeš. To nejde. Radši něco vymyslím.*

*Respondentka 06, 36 let*

---

Odtud zbývá už jen krůček k vysvětlení otázky, proč je u mladých žen často patrný přímo strach z úspěchu. Ten je totiž zapříčiněn právě strachem z vydělení se, ze ztráty přátel, mezilidských vazeb - a tím ze ztráty samotné femininity, se vztahy tak úzce spojené.

#### 4. 3. 1. 5 Sebeprosazení, agresivita a úspěch jako zdroj obav

Martina Hornerová (Hornerová, 1972 in Gilliganová, 2001) provedla výzkum lidské motivace pomocí Testu tématické apercepce (TAT). Předkládala mužům i ženám podnětové obrázky a zjistila, že v příbězích, které respondenti vytvořili, ženy a muži zřejmým způsobem reagovali jinak na situace, ve kterých se jednalo o soutěživý výkon, a zcela jinak také tuto problematiku chápali. Hornerová vyšla z McClellandových závěrů (McClelland, 1975 in Gilliganová, 2001) obdobného výzkumu provedeného na čistě mužském vzorku. McClelland z výsledků výzkumu odvodil dvě klíčové složky motivace mužského jednání:

- **motiv „dosáhnout úspěchu“ = hope success,**
- **motiv „vyvarovat se selhání“ = fear failure.**

Hornerová dala respondentům dokončit příběh k obrázku, jehož komentář začínal větou: *„po zkouškách v prvním semestru na medicíně si Anne uvědomila, že je nejlepší studentkou v ročníku,“* (Hornerová, 1972 in Gilliganová, 2003, s. 43) a sledovala, jak se ženy vypořádaly se zadáním. Ze závěrů svého výzkumu pak odvodila ještě jeden motiv, vyznačený v ženském chování, motiv **„vyvarování se úspěchu“ = fear success**. Říká k tomu: *„Pokud nastane pravděpodobnost či možnost, že se dostaví úspěch, mladé ženy se obávají negativních důsledků, které podle jejich očekávání po úspěchu následují. Začínají být úzkostné a jejich pozitivní snahy o výkon jsou zmařeny.“* (Hornerová, 1968 in Gilliganová, 2001, s. 43).



Sassenová tento závěr kritizuje a poukazuje na to, že se jedná o úzkost pouze v situacích přímého soutěživého úspěchu, tj. tam, kde vítězství jednoho znamená prohru druhého (Sassenová, 1980 in Gilliganová, 2001). Navrhuje také jinou interpretaci: ženy si možná uvědomují, že se za úspěch platí značným vypětím v citové oblasti.

Zde bychom rádi doplnili odkaz ze zcela jiné oblasti lidské zkušenosti. Strach z nepřiměřeného úspěchu není totiž historicky ani psychologicky neznámý. Je to téma mnohokrát zpracované, ale v jiných souvislostech, než jak jej popisují Hornerová a Sassenová. Jedná se o téma inflace ega (tzn. budeme o něm pojednávat podrobněji v 5. kapitole věnované psychologii osobnosti) a dobré příklady nalezneme rozseté v různých historických časech i různých kulturních kontextech, např. v řecké mytologii, v historických Hérodotových spisech nebo přímo v základech naší křesťanské kultury – v Bibli.

Řekové se v životě strašlivě obávali něčeho, co nazývali **hybris**. (Edinger, 2006). Původní význam slova hybrid označuje divoké, svévolné násilí nebo vášň založenou na pýše (tj. nerespektování). To znamená, že kultura vyznávající harmonický ideál těla a ducha, se logicky obávala výstřelků panujících z vyvyšování nad ostatní, z vydělování se, z porušování harmonie. Není proto náhodou, že se slovo hybris stalo také základovým slovem pro odvození názvů všech podstatných hříchů řeckého světa. Druhým ústředním pojmem řecké psychické zkušenosti byl termín **aidos** (Murray, nedatováno in Edinger, 2006). Aidos vyjadřuje posvátnou úctu z hájemství nadosobních mocností světa (bohů), ale také je výrazem pro pocit hanby spojení s tím, že intimita nadosobních mocností byla narušena (jinak řečeno – že bylo porušeno tabu). Úcta před řádem převyšujícím mou lidskou zkušenost a pokora před vlastním osudem a osudy ostatních tvořily dva pilíře, o které se opírala řecká civilizace a její denní život. Co se stane, když je rovnováha porušena, jasně plyne z mýtů O Daidalovi a Íkarovi, Faethónovi a Ixiónovi a dalších.

V Bibli se můžeme dočíst velmi podobná napomenutí a poučení na různých místech, např: „*Jak chcete, aby lidé jednali s vámi, tak jednejte vy s nimi*“ (Lukáš, 6-7); „*Blaze*

*vám, chudí, neboť vaše je království Boží. Blaze vám, kdo nyní hladovíte, neboť budete nasyceni. Blaze vám, kdo nyní pláčete, neboť se budete smát.“ (Lukáš, 6-7); „neboť každý, kdo se povyšuje, bude ponížěn, a kdo se poníží, bude povýšen.“ (Lukáš, 14-15).*

Pro ty, kterým je nejbližší východní filozofické vyjádření, citujeme ještě Lao-c' (Lao-č in Edinger, 2006, s. 43):

*„Ten, kdo se cítí splasklý,  
Musel být někdy nafouklý.  
Ten, kdo se cítí bezbranný,  
Musel někdy nosit zbraň.  
Ten, kdo se cítí znevážen, musel být někdy důležitý.  
Ten, kdo pociťuje bezprávi,  
Musel mít někdy výsady...“*

Nabízíme proto jinou interpretační hypotézu k závěrům Hornerové a Sassenové. Vzhledem k tomu, že jsou ženy více propojeny ve vztazích, které se vždy odehrávají v předivu souvislostí a závislostí, vzhledem k citlivějšímu vyladění žen na vnímání potřeb druhých, vzhledem k přirozenému ženskému hlubšímu vnímání vlastního těla a jeho proměn (menstruační cyklus, těhotenství), jsou si ženy (na vědomé i nevědomé úrovni) více vědomy přirozené tendenci řádů k harmonii, souladu a také důsledků, které vyplývají z porušení této rovnováhy. Jedním z praktických projevů tohoto uvědomění pak může být zde popsán strach z úspěchu.

---

*... jsem teď absolutně šťastná, mám všechno, co jsem si kdy přála: Zdravou dceru i syna, milujícího a milovaného manžela, dost prostředků na pohodlný život, víru, a navíc jsem se dostala na vysokou, jak jsem si přála. Z čeho mám strach? Že tohle moje štěstí může kdykoliv skončit.*

*Dotazník 04, 38 let*

---

Podobnou obavu „z překračování řádů, vydělování se“ můžeme najít v ženském světě i jinde – např. ženské chování při řízení automobilu, ženský podíl na trestné činnosti, podíl žen na průkopnictví v různých oborech apod. Je pravděpodobné, že

výše popsané projevy chování jsou podloženy nejen možností „větší propojenosti uvědomění žen“, ale také jiným faktory (výchovou, historickým kontextem života žen, kulturou apod.). Konec konců – ani příroda nedovoluje ženám překračovat geneticky dané rámce tolik, jako mužům. Stačí se podívat na medicínské statistiky mutací (abnormalit) u novorozenců - chlapi jednoznačně vedou. Zde opustíme naši hypotézu a vrátíme se k tématu úspěchu a s ním spojeným behaviorálním charakteristikám.

**Agrese**, úzce související se sebe-prosazením a úspěchem, podle Gilliganové není pudová, spíše však souvisí s neznalostí lidských vztahů a selháním komunikace. Pro studium agrese bylo opět využito TAT (Pollacková, Gilliganová, 1982 in Gilliganová, 2001), konkrétně podnětový list s velmi klidnou scénou zobrazující dvojici sedící na lavičce v blízkosti mostu přes řeku. Z 80ti zkoumaných mužů ve vzorku plných 21% sepsalo na základě tohoto obrázku příběhy, ve kterých dojde k násilí. To vedlo Gilliganovou k úvaze, v čem vlastně muži a ženy spatřují nebezpečí. Zda vnímají jako nebezpečné stejné nebo odlišné situace a v čem spočívá klíč pro určení „nebezpečnosti“ nebo „ohrožení“ ze situace. Proto byl proveden dodatečný výzkum, pro který byly vybrány dva podnětové obrázky s afilační tematikou (výše zmíněný s dvojicí na lavičce a dále obrázek dvou akrobatů na visuté hrazdě) a dva s tematikou zaměřenou na výkon (ženy pracující v laboratoři a muž za stolem v administrativní budově). Analýza se zabývala porovnáváním příběhů napsaných muži i ženami k těmto podnětům. Výzkum poskytl velmi zajímavé výsledky. U mužů došlo k častější projekci násilí do situací afiliace, 25% mužů ze vzorku napsalo dokonce příběhy o násilí výhradně u afilačních obrázků (Gilliganová, 2001), 17% u obou typů podnětů a 9% pouze u výkonových podnětů. U žen tomu bylo naopak, 16% žen napsalo příběhy násilí u výkonových podnětových listů, 6% k obrázkům s tématem afiliace.

Závěry, které z výzkumu plynou, říkají, že pokud chápeme agresi jako reakci na vnímané nebezpečí, pak muži a ženy vnímají jako nebezpečné různé sociální situace a odlišně tyto situace interpretují. Muži a ženy prožívají situace odlišně z pohledu vztahů - **muži se cítí ohroženi intimitou, ženy separací**. Mužský vývoj probíhá formou individuace a upevňováním hranic ega, jak jsme již uvedli dříve. Dívky své ego necítí jako ohrožené, mnohem víc prožívají spojení s vnějším světem. Údajná

absence agresivity u žen tedy není pravdivou domněnkou. Ve skutečnosti je to tak, že muži umísťují násilí do odlišných situací než ženy a každé pohlaví vnímá nebezpečí tam, kde je druhé nevidí. Pohled na obraz blízkého a intimního vztahu mezi dvěma lidmi vyvolává u mužů strach z bezvýchodnosti vztahu, ze zrady a ponížení, nebo podvedení. U žen je strach spojen s pohledem na neosobní situace výkonu, kde cítí hrozbu přerušení vztahů a izolace, do které by mohly upadnout z titulu přílišného úspěchu. Pro ženy jsou vztahy bezpečím, pro muže nebezpečím. Ženy si představují vztahy jako vzájemně propojené sítě chránící člověka před pádem, muži tyto sítě považují za nebezpečné pasti, které jim brání v rozletu.

Jiné nabízení pro nesoutěživost žen nabízí Michael Levin (Levin, nedatováno in <http://jakub.hucin.cz/feminismus.html>, staženo 29.2.2008), který považuje za klíčovou genetickou podmíněnost rozdílů mezi muži a ženami. „I když se v západní společnosti budou ženy aktivněji podílet na mnoha oblastech společnosti, neznamená to, že by se mužům hodně přiblížily nebo dokonce vyrovnaly,“ tvrdí. „Úspěch v mimorodinných aktivitách není totiž v souladu s genetickou výbavou žen. Její významnou složkou je takzvaná hypergamie, tendence vybírat si muže s vyšším statusem, než mají samy, aby je a jejich děti ochránil a zaopatřil. Čím výše se žena vyšplhá v hierarchii, tím méně najde pro sebe přitažlivých mužů a tím méně bude muž ochoten vstoupit s ní do intimního svazku. Až ženy zjistí, že úspěch v kariéře je připravuje o manžela, děti a stabilní rodiny, budou se muset rozhodovat, čemu dát přednost. Geny si obvykle prosadí své. Feministky se tak stanou neatraktivní pro muže a přijdou tak o lásku a děti.“

#### 4. 3. 2 Krize identity v dospělosti

Jak jsme uvedli v předcházejících odstavcích, vnímá Gilliganová (Gilliganová, 2001) vývoj v první polovině života jako dynamický postup ve třech krocích:

- 1) přimknutí a separace, typické pro rané dětství,
- 2) identita a intimita, jsou adolescenční variací na dětské téma,
- 3) láska a práce pak představují integraci již absolvovaného.

Kritizuje však přílišný důraz na zkoumání vývoje „já“ a „práce“, který je typický pro většinu současných vývojově-psychologických badatelů. Z kritiky je vyňat Erikson,

jehož důraz na generativitu dospělého věku, ve smyslu produktivního a kreativního rodičovství, které zajišťuje péči o nastupující generace, je tím, co současná psychologie nedoceňuje (Gilliganová, 2001). Navíc dodává, že na generativitu „až ve středním věku“ je pozdě, protože rození dětí a jejich výchova probíhají již v předchozím období.

Vývojové krize žen mají jiný charakter, než u mužů (Gilliganová, 2001). Jestliže žena vnímá svou identitu prostřednictvím pečujících vztahů, potom lze očekávat, že v klíčových vývojových obdobích bude u žen docházet ke změnám v chápání a projevech péče. Například při přechodu mezi dětstvím a dospělostí dochází k zásadní redefinici péče ve smyslu: pečuji, protože se chci zavděčit x pečuji, protože chci pomáhat. Za první přístup je získávána pochvala zvenčí, tj. péče je stimulována vnějšími okolnostmi. Druhý přístup naopak předpokládá vnitřní motivaci pro pečující chování. To znamená, že aktivita pečovat již nezávisí na pochvale druhých, ale na pocitu vlastní zodpovědnosti za vztahy – což je bezesporu kotva, na které se dá uchytit vlastní identita a osobní integrita.

---

Odpověď na otázku, z čeho čerpáš radost a uspokojení:

*Třeba když mi pochválí něco u dětí – „já, vy jste tohle udělali?“ (Přemýšlí) Kafe s kámoškou. To mě nabije. Dřív jsem to absolutně nepotřebovala. Teď mi to obstarává něco, co není jinde. Děti mi to dát nemůžou, manžel je introvert a nemluví. V podstatě to jinde nemůžeš dostat. Jó, popleskat po ramínku, to já ráda.*

*Respondentka 06, 36 let*

---

Závěry pro důležitost krizí a jejich překonávání v životě ženy čerpala Gilliganová (Gilliganová, 2001) převážně z interrupční studie, a to z 21 rozhovorů uskutečněných rok po provedeném zákroku. Je to logické. Rozhodnutí o pokračování nebo ukončení těhotenství je fatální a nezvratné, je rozhodnutím, které vyostřuje dilema péče, vztah x sobectví. Většina zkoumaných žen uvádí, že interrupce pro ně urychlila prožívanou životní krizi a konfrontovala je s osobní prohrou, která, pokud byla příznána, vyvolala prožitek zoufalství.

Erikson chápe krizi jako nezbytnou součást vývoje a postuluje, že zvýšená zranitelnost člověka v období krize může znamenat objevení skryté síly – což vytváří

riskantní příležitost k růstu ve smyslu „bodu obratu k lepšímu či k horšímu“ (Erikson, 1964 in Gilliganová, 2003). Podíváme-li se na křivku přerodu Kubler-Rossovové (viz kapitola 3.), můžeme zoufalství žen situovat do období počátku deprese a Eriksonův bod zvratu umístit do fáze „letting go = smíření se“. Pokud ke smíření nedojde, bod obratu povede k návratu do předcházející části křivky, tj. řešení krize nenastane a člověk se bude pohybovat v bludném kruhu. Únik z tohoto bloudění může poskytnout pouze další krize, pravděpodobně závažnější, hlubší, které budou mít potenciál bludný kruh rozrušit a vrátit člověka zpět k promarněné příležitosti růstu.

---

*Myslím, že narušené sebe-pojetí je reziduem z minula - ze zkušeností, ze situací se kterými se žena setkávala v průběhu života. Je to kontinuální proces, není to náhlá změna. Narušení sebevědomí není nic náhlého. Možná že tam byly predispozice, že by ty ženy byly citlivější. Krize ve středním věku, kterou si přinášejí, je pro ně šancí vyřešit si problémy, které nevyřešily z minula a nesou si je s sebou.*

*Rozhovor s odborníkem, 03*

---

Jak dlouho ale takový cyklus trvá? Z rozhovorů s respondentkami interrupční studie vyplynulo, že krize dospěla do bodu zvratu kolem termínu, kdy by se uskutečnil porod usmrceného dítěte. Je zvláštní, že uskutečněné i neuskutečněné těhotenství, vede k vnitřnímu přerodu ženy tak jako tak. Dokončené těhotenství učiní z ženy matku, což je nejzásadnější změna první půlky životního vývoje. Nedokončené těhotenství nutí ženu, aby oplakala promarněnou šanci na mateřství, oplakala smrt, o které rozhodla a za kterou nese zodpovědnost a aby se vrátila ve vlastních stopách k příčinám tohoto tragického vývoje a našla v nich poučení. U žen ze vzorku, které přijaly zodpovědnost za rozhodnutí o interrupci jako konfrontaci s hořkou životní pravdou a jako možnost zahájení pokroku v osobním vývoji, skončila termínem předpokládaného porodu deprese a nastoupilo zlepšení. U žen, které vnímaly interrupci jako krok zpět, nastaly ve stejnou dobu největší obtíže. Potvrzení těchto pozorování Gilliganové můžeme najít i v citaci z rozhovoru s odborníkem 04, který jsme provedli v rámci kvalitativního výzkumu (zpracovaný jako celek v empirické části DP):

---

*Když se na to dívám jako na rodičovství, které začíná otěhotněním – a to i když skončí potratem, tak rodičovství trvá. To ať se ta žena rozhodne jakkoli a jestli těhotenství končí porodem nebo ne,*

Za klíčové dilema ženského života v dospělosti lze tedy považovat nastolení, respektive neustálé nastolování dynamické rovnováhy mezi exkluzí a inkluzí, tj. mezi péčí o vztahy a osoby s výjimkou nebo se zahrnutím sebe sama. Jean Baker-Millerová (Baker-Millerová, 1976 in Gilliganová, 2001, s. 183) k tomu dodává, že vývojová psychologie žen se opírá o jiný výchozí bod, a to o nutnost „setrvat v kontextu přimknutí k druhým a afiliaci s nimi, na tomto kontextu (ženy) stavějí a v něm se vyvíjejí. ... Ženino vnímání já se do značné míry uspořádává kolem schopnosti vytvářet a posléze udržovat afiliace a vztahy. ... a tak nakonec mnoho žen vnímá hrozbu, že afiliace bude zpřetrhána, nejen jako ztrátu vztahu, ale jako něco, co se blíží **naprosté ztrátě já**.“ Millerová tedy předpokládá, že pro ženy je hodnota vztahů ceněna stejně nebo dokonce více, než zvyšování vlastní hodnoty.

#### 4. 4 Shrnutí – nastolení rovnováhy mužsko-ženské morálky

Ve výzkumu vývojové psychologie nebyl zatím vyhrazen prostor pro to, aby ženy vlastními slovy popsaly zkušenost dospělého života. Gilliganová dospívá k třístupňové klasifikaci morálky, která vychází z logiky vztahů (oproti formální logice spravedlnosti) a již lze označit třeba jako „morálku péče“. (Jednotlivé fáze oddělují ještě přechodová období, tudíž lze mluvit o pětistupňové škále.)

- 1) První je fáze **sobectví**. Morálka je v ní vnímána jako sankce ukládaná společnostmi, hlavní zájem člověka je směřován na péči o sebe. V přechodovém období se objevuje téma propojení s druhými a téma odpovědnosti a péče.
- 2) Druhá fáze je fáze **obětování**. Ústředním tématem je péče, morálka je pojímána jako sdílení norem. Hlavní úsilí směřuje k zajištění přijetí ostatními a k získání uznání. Tuto fázi označuje autorka jako prostor pro „konvenční *femininní hlas*“ (Gilliganová, 2001, s. 102). Přechodové období je pak cestou k vlastnímu hlasu a k přijetí odpovědnosti za individuální volbu. Lze ho shrnout jako přechod od dobrotivosti k pravdě. Znovu se objevuje téma sobectví,

především ve snaze vyřešit dilema jak zahrnout své potřeby do rámce péče o druhé, tj. vyhrocuje se dilema exkluze x inkluze.

- 3) Třetí fáze dospívá k **rovnocennosti já a druhého**. Je tak zodpovězena otázka, co je vlastně podstatou péče: do péče musí být zahrnuty nejen potřeby vlastní či pouze potřeby druhých, ale obojí. Vzniká tak prostor pro přijetí odpovědnosti za volbu. **Vrcholem morálky péče je vědomí propojenosti já s druhými spolu s vědomím já jako prostředníka úsudku a volby.**

Kohlberg si jako východisko zvolil konvenční morálku. Správné (dobré) je u něj ztotožněno s dodržováním stávajících sociálních norem (hodnot). Nevzal však v úvahu, že úsudky mužů a žen jsou utvářeny vzájemně odlišnými konvencemi. Nelze vytvořit univerzální morální systém, jeden univerzální morální jazyk. U Gilliganové spočívá napětí mezi morálkou péče a morálkou práv **v jejich rovnocennosti**. Morálka práv může vést stejně tak k ospravedlnění lhostejnosti a nezájmu, jako k potlačení agrese, k odpovědnosti a vzájemnosti či k omezení jednání ve prospěch zachování autonomie. Morálka péče se zase může proměnit v bezvýhodný alibistický postoj svým trváním na kontextovém relativismu; stejně tak však může být reakcí na odpovědnost k druhým vlastní zodpovědné a důsledné jednání. V závěru své knihy Carol Gilliganová píše: *„Kontrapunkt identity a intimacy, typický pro období mezi dětstvím a dospělostí je tedy vyjádřen dvěma odlišnými morálkami, v jejichž komplementaritě spočívá dospělost.“* (Gilliganová, 2003, s. 179)

Jestliže teoretická část DP slouží jako inspirace a rámec pro výzkum z empirické části, pak za nejcennější z této kapitoly považujeme poznatky týkající se **definice ženské identity v dospělosti** – a to jako úspěšné vyřešení dilematu exkluze versus inkluze v péči. Jako inspirativní se jeví rovněž úvahy o obavách žen z úspěchu a odkazy na situace, které evokují ženám strach a s tím i spojenou agresi. Na všechny tyto oblasti jsme se v rámci interpretace nasbíraných dat v empirické části zaměřili (viz empirická část DP, kapitola 8.).



## Kapitola 5. Vývoj osobnosti jako zdroj krizí

Téma středního věku jsme doposud prezentovali z pohledu vývojové psychologie a bio-psycho-sociálního modelu. Obohatili jsme jej o kontext životních krizí a přidali jsme genderově zaměřený pohled na vývoj identity žen ve středním věku. Další z možností jak etapě středního věku porozumět, je zaměřit se na proces zrání osobnosti. Proto nyní zahrnujeme do zkoumané problematiky oblast psychologie osobnosti.

Základními předměty zájmu psychologie osobnosti, jsou geneze a utváření osobnosti, struktura osobnosti a dynamika osobnosti (Říčan, 1995). Proto se v této kapitole zaměříme na klíčové představitele myšlenkových škol psychologie osobnosti a jejich příspěvek k popisu vývoje osobnosti. Vyjdeme z psychoanalytické teorie S. Freuda v podání Heleny Deutschové, Karen Horneyové, Anny Freudové a Melanie Kleinové. Zjistíme, čím přispěla humanistická psychologie C. Rogerse, A. Maslowa a připomeneme koncept zralosti G. Allporta, individuální psychologii A. Adlera, a logoterapii V. E. Frankla. Nejdelsí zastavení věnujeme procesu individuace založeném na analytické psychologii C. G. Junga a jeho interpretaci událostí středního věku. Dílo E. Eriksona jsme představili již ve 2. kapitole, proto jej zde nezařadíme.

### 5.1 Psychoanalytický přístup k vývoji osobnosti

Za klíčovou postavu moderní psychologie osobnosti je bezesporu považován **Sigmund Freud**, kterému bylo věnováno již tolik literatury, že si dovolíme mu vykázat poměrně malý prostor v rámci této kapitoly. Nezpochybňujeme Freudův přínos spočívající v objevení nevědomí a silné role sexuality v životě člověka. Spíše jsme se tak rozhodli proto, že se Freud ve své práci věnoval zejména aspektům vývoje osobnosti v dětství, adolescenci a mladém věku a shrnul úkol dospělosti pod známé: milovat a pracovat. A jednak také proto, že považujeme z pohledu tématu této DP podstatnější poskytnout prostor jeho následovnicím, které „falocentrickou“ a na muže zaměřenou Freudovu psychoanalýzu obohatily o rozměr ženy-matky a poukázaly na význam vztahu s ní. Navíc Freud sám se z práce na psychologii

ženské osobnosti „vyčlenil“. Jak poukazuje Gilliganová, Freud spatřuje jádro dospělé schopnosti milovat v kontrastu - mezi láskou k matce a láskou k sobě, tj. v kontrastu mezi narcistním a objektním vztahem. To sice poměrně jasně umožňuje postihnout vývoj mužů, ale – stejný přístup vede k zamlžení vývoje žen. Není pak divu, že Freud u žen nedokázal vysledovat vývoj vztahů, morálky a jasné uvědomění „já“. Tyto obtíže s ženským vývojem jej nakonec vedly k vyčlenění žen z vývojové teorie a k označení ženských vztahů a ženského pohlavního života za „*neprobádanou končinu psychologie*“ (Freud, 1926, s. 212, in Gilliganová, 2001, s. 52).

Díky tomu, že ve Freudově novátorském díle pokračovali nejen muži, ale i ženy, došlo v psychoanalýze k přesunu zájmu: od minulosti a problematiky moci, vytěsnění, odporu, sexu a kastrace; k přítomnosti a interpersonální problematice, která se týká mateřské péče a jejích důsledků – procesů identifikace, idealizace a závidění, deprivace a ztráty, lásky a nenávisti a introjekce a projekce (Sayersová, 1999).

### 5. 1. 1      **Konflikt sebelásky a mateřské lásky k ostatním, H. Deutschová**

Deutschová, Horneyová, Freudová a Kleinová mají kromě práce na psychoanalytickém poli společných i řadu biografických údajů a životních zkušeností. Všechny výše zmíněné psychoanalytičky dospívaly na přelomu 19. a 20. století v německy mluvících zemích, všechny emigrovaly v důsledku války ze svých rodišť. Všechny prožily zkušenost dcer s mateřskou výchovou. Ale právě odlišná zkušenost s životem dcery a odlišná zkušenost s rolí matky vlastních dětí ovlivnily to, jakým způsobem přistoupila každá z nich k psychoanalýze a jakým způsobem tento směr obohatila.

**Helen Deutschová**, která vyrůstala v nenávisti vůči vlastní matce (ta jí bila a ponižovala), zdůraznila ve své práci problematiku **mateřské a rodičovské identifikace**. Vysvětlila, jaký vliv na psychiku ženy má zavržení feminity, ke kterému může u žen dojít v důsledku jejich podřadného postavení ve společnosti. Helen Deutschové náleží v psychoanalytické škole jedno nesporné prvenství. V roce 1925 vydala monografii nazvanou **Psychologie ženských sexuálních funkcí**, což byla první ucelená psychoanalytická práce zaměřená cíleně na psychologii žen. V této

knize naznačila, že problémy, které ženám způsobuje první menstruace, menstruační cyklus, deflorace, sexuální styk, těhotenství, porod a menopauza nejsou ani tak způsobeny tím, že by tyto funkce znamenaly kastraci, jak tvrdí Freud, ale – tyto procesy spouštějí **konflikty mezi narcisistickou sebeláskou a mateřskou láskou k ostatním** (Deutschová, 1924 in Sayersová, 1999). Když toto tvrzení srovnáme s klíčovým konfliktem ženského dospělého věku, tak, jak jsme jej uvedli u Gilliganové (Kapitola 4. DP nebo Gilliganová, 2001), můžeme říci, že se obě autorky shodují – ač používají pro popis téhož různý slovník a vyšly z různých základů. Ještě jedna překvapivá zmínka stojí za povšimnutí. Deutschová kritizovala, že ženy při porodu trpí pod silným tlakem lékařů a léků, a proto ztrácejí veškerý kontakt s dítětem. Místo toho, aby zůstaly na dítě propojeny, vnímají je v důsledků rušivých zásahů narkotik, jako cizí element, což vede, podle Deutschové, ke snížení sebehodnocení ženy. Poukázala na to, že narkotika zeslabují intenzitu pocitů života a smrti, vnějšího zisku a vnitřní ztráty evokovaných porodem. V porodu spatřuje Deutschová vrcholný sexuální úspěch ženy a v kojení pak cestu k mateřské ženskosti. Právě popis mateřství a kojení z pohledu ženy, nikoli dítěte, odlišuje Deutschovou od Freuda a posouvá hranice ženské psychoanalýzy dál, blíže směrem k ženské životní zkušenosti. Ve svých přednáškách zmínila také menopauzu a s ní spojenou ztrátu sebeúcty (opět s ní souhlasí i soudobé názory – viz kapitola 2. DP).

K rozvoji zájmu o ženskou psychiku a její dění přispěla svou knihou Ženské psychologie, ve kterých se na svých analyzandkách zabývá tématy ženské adolescence, přátelství a identifikace mladého věku, mateřství a narcismu a také problematice babičkovství a menopauzy. Zdůraznila zde roli otce při výchově a péči o děti, čímž značně předběhla svou dobu, a také zkoumala mateřství a jeho dopad na psychiku žen v celospolečenském kontextu. Zdůraznila např., že společenská stigmatizace svobodných matek ještě zhoršuje jejich situaci. Z ženského pohledu popisuje rivalitu mezi tchýní a snachou a různé motivy zájmu babičky o vnoučata. Psychoanalytickou obcí jsou pak ceněny Deutschové klinické kasuistiky, které detailně ilustrují patriarchální a mateřské determinanty mužské i ženské psychiky. Právě příklady ze života pacientů pomohly současným terapeutům osvětlit důsledky porušené identifikace s matkou nebo otcem – a to poškození sebeúcty člověka vedoucí ke vzniku narcisistické poruchy osobnosti v pozdějším věku.

### 5. 1. 2 Ideální a reálné já v seberealizaci, K. Horneyová

**Karen Horneyová** vyrůstala ve vztahu identifikace s matkou - v koalici proti otci. Ve své práci se zaměřila na ženskou identitu a seberealizaci a také na idealizaci a obranné podceňování mateřské péče ze strany mužů. I když je nyní stále populární zejména ve feministických kruzích, feministkou ve smyslu aktivní politické angažovanosti nikdy nebyla. Její kritika Freuda a příspěvek k feminizaci psychoanalýzy vycházel z vlastní ženské zkušenosti a z práce s analyzandy.

*„Že je jedna polovina lidského rodu nespokojena s pohlavím, které jí bylo přisouzeno... je rozhodně neuspokojivé, a to nejen pro ženský narcismus, ale také pro biologii.“* (Horneyová, 1921 in Sayersová, 1999).

Tvrdila, že ženská psychika je determinována vrozenou identifikací s matkou, nikoli zklamáním z identifikace s otcem. Zde se opírala o své rané zkušenosti ze vztahu s matkou, a proto opominula možnou nejistotu takovéto identifikace, která byla zjevná pro dcery (např. Deutschovou a Kleinovou), vyrůstající v problematičtém vztahu s matkami. Za klíčovou lze považovat myšlenku o vývoji feminity probíhající zcela nezávisle na vývoji chlapecké maskulinity (srovnej opět s Gilliganová, 2001).

---

*Myslela jsem, že budu mít vyřešený vztah s matkou. Skoro to je. Tam nevidím zásadní problém.*

*Respondentka 06, 36 let*

---

Díky tomu, že sama vystudovala medicínu, prosazovala, aby analytici měli lékařské vzdělání (Freud sám ho neměl) a poukázala na nebezpečnou odtrženost některých psychoanalytických domněnek od komplexního vnímání klienta. Stížnosti analytických pacientek na vnitřní poranění mohou podle Horneyové odrážet skutečnou organickou poruchu, nikoli jen nějakou fantazii o tom, že pacientka byla poraněna při pohlavním styku s otcem (Horneyová, 1927 in Sayersová, 1999).

---

*Tohle třeba běžně gynekolog neví, protože se nestará o to, v čem žije jeho klientka. Pak se hledá složité zdůvodnění pro předčasný přechod. Přitom je to běžná situace, kdy to ve vztahu člověk zabálí a organismus řekne – když nic, tak už ne, ale vidíme případy, kdy žena, která je ve 40 hormonálně*

Dále obrátila pozornost na tvrzení, že muži ženám **závidí mateřství a prožívají strach z ženského genitálu**. S tím nepřímo souhlasí i postřeh C. G. Junga, který napsal:

*„Mnohý strach, který ženské pohlaví vzbuzuje u mužů, pochází z projekce obrazů animy. Infantilní muž má obecně mateřskou animu; u dospělého muže je to postava mladší ženy. Senilní muž nachází kompenzaci ve velmi mladé dívce nebo dokonce v dítěti. (C. G. Jung, K. Kerényi, 2004, s. 202)*

Horneyová tvrdila, že ženy jsou mužům rovny, protože jako se dcery bojí otců, synové se bojí matky. Svá pozorování, že se muži vlastně obávají žen, protože jejich vagína způsobuje po styku penisu detumescenci (tj. sex a s ním spojená vagína jako matka může život dát i vzít) a také muži potřebují ženy více, než je tomu naopak (žena odmítne muže, když se stane matkou), převedla do popisu psychologických příčin a následků nerovnosti mezi pohlavími. Aby muži kompenzovali tento svůj strach a neschopnost „stát se matkou“, vytvořili společenský systém, který ve jménu „mužské nadřazenosti“ vylučuje ženy (Horneyová, 1967 in Sayersová, 1999). Tvrdila však také, že ženám tato podřízenost vyhovuje, protože splňuje masochistickou potřebu žen uspokojit společnost v tom, co od nich očekává. **Ženský masochismus** chápe Horneyová jako snahu o získání pocitu jistoty od ostatních lidí, k nimž ženy cítí zároveň hostilitu. V pozdějších letech zdůrazňovala Horneyová formující vliv společnosti na rodiče a výchovu dětí a od pojetí mateřství a neurózy založené na pudech přešla více k **interpersonálním vlivům**. Tím vydláždila cestu dalším psychoanalytikům, kteří si mohli dovolit být méně zdrženliví a více empatictí a „mateřští“.

---

*Ilustrace k formujícímu vlivu společnosti na rodičovství, mateřství a ženství:*

*Navíc se mi zdá, že společnost nepřeje mateřství, nepřeje partnerství, tomu uzavřenému a skrytému celku. Řeší tedy složitou situaci.*

*Rozhovor s odborníkem, 04*

*Mají to těžší (dnešní ženy). Protože je zde krize identity rolí. Nejsou vydefinované a ritualizované role. Je to luxusem, který máme. Každý může všechno. To paradoxně rozšiřuje hranice a je mnohem těžší se v tom prostoru zorientovat. Proto je to těžší. Dřív to bylo vydefinované – vezmeš si ho, porodíš děti a budeš s ním do konce života. Neříkám, že byli šťastnější, to ne, ale nezabývali se kravinami, jestli mám volební právo, dělat kariéru..*

*...Na určité úrovni je to těžší, protože tradiční hierarchie a struktura v rolích je zdevastovaná. Ale vytvořil se na druhé straně prostor pro to, jak to uchopit a pochopit. A vidím, podle toho, kolik lidí přichází, na konzultace, konstelace, semináře, že je potřeba návratu k podstatě. Která je nezpochybnitelná a evidentně tam je, to – co to znamená být matka, být žena.*

*Rozhovor s odborníkem, 02*

---

Vrcholem jejího díla jsou knihy *Naše vnitřní konflikty* (Horneyová, 1945) a *Neuróza a růst člověka* (Horneyová, 1950). V nich Horneyová shrnula své myšlenky a vytvořila žensky laděný druh psychoanalýzy jako protipól freudiánství. Člověka považuje za **soběstačného**. Neuróza je podle ní způsobena nedostatečnou péčí rodičů o děti a konfliktními sklony osobnosti, které jsou tímto uvedeny v chod (tzn. neuróza nepochází z vnějšku, ale z vnitřních protichůdných tendencí osobnosti). Tyto sklony pak směřují k ostatním lidem nebo od nich nebo proti nim, což dává vzniknout třem různým typům osobností. Všechno toto dění ale směřuje k cíli - vytvořit idealizovaný obraz já, proto, aby byly překonány faktory podkopávající sebehodnocení člověka. Vytvoření **idealizovaného já** poskytuje člověku pocit smyslu a zakrývá konfliktní sklony v osobnosti neurotika, tzn. vytvoření idealizovaného já není definitivním řešením neurózy. Toto řešení není stabilní, protože je v rozporu s **reálným já**. Proto se většina lidí uchyluje k externalizaci, nebo projekci rozporů mezi ideálním já a reálným já – obojí však stejně lživé vůči sobě samému. Proto Horneyová vybízí čtenáře k tomu, aby si tento konflikt uvědomili a byli k sobě upřímní. Věřila, že toto uvědomění je realizovatelné a předpokládala, že lidská individualita je v podstatě seberealizující a ve shodě se společností.

---

*Už jsem přišla v životě na to, že člověk by se neměl podceňovat, měl by znát svou hodnotu a tu si bránit. A taky, že největší kámoš pro sebe jsi ty sama a pak máš i ty ostatní kámoše venku; když zrazuješ sebe, tak zrazuješ i je, ty kolem, když jsi spokojená se sebou sama, jsi spokojená i s ostatními.*

*Respondentka 03, 40 let*

---

Přínosem Horneyové, který oceňovali její současníci i dnešní pokračovatelé, byl její aktivní, přátelský a optimistický postoj, který vnesla do terapie a také důraz, který kladla na konstruktivní síly v osobnosti a které postavila proti tyranii patriarchálního superega (Sayersová, 1999).

### 5. 1. 3 Vliv osobnosti matky a její péče na vývoj dítěte, A. Freudová

**Anna Freudová**, dcera Sigmunda Freuda, se snažila získat otcovu přízeň v rivalitě se sestrou Sofií a tato zkušenost ji přivedla k popisu ego-obrany „altruistického vzdání se“ a protipólu „identifikace s agresorem“. Svým dílem přitáhla pozornost k mateřskému prostředí a jeho nezbytnosti pro emocionální, sociální a jazykový vývoj dítěte a k devastujícímu vlivu, který má odloučení nebo ztráta matky.

---

*Matku dávám stranou. Nechodím za ní. Ale mám z toho špatný pocit. Že je tam sama. Něco mi říká, že to není dobře. I když se ona na mě vykašlala, když byla zamilovaná, že mě odsunula...*

*Respondentka 03, 40 let*

---

Sama se nikdy nestala matkou, ale velkou část života věnovala péči o děti, zejména v jeslích ve válečném Londýně. Právě z takto prakticky a užitečně stráveného času načerpala klíčové poznatky, podle nichž postavila psychoanalýzu dětí na zcela novém základě. Oproti svému otci ukázala, že **ego-obranné mechanismy** mohou být nejen maladaptivní, ale i adaptivní. Nutnost bránit ego pochází u dětí, podle jejího názoru, z přímého strachu z rodičů, zatímco u dospělých jsou obrany mobilizovány ze superega, které rodičovské hrozby internalizovalo. Zasloužila se o definici nových stupňů hodnocení vývoje dětí a obohatila institucionální péči o děti o psychologický rozměr. U dětí v jeslích vyzdvihovala důležitost tzv. **tranzitorního objektu** (např. hračky, kusu oblečení), který jim pomáhal překonávat odloučení od matky. Všimla si také **síly vazby mezi matkou a dítětem** – jestliže byly matky ustrašené při bombardování, přenášely tento strach na děti. Naopak děti klidných matek byly klidné. Poukázala také na to, že nejhorší reakce na válečné události vykazovaly děti, které byly od matek oddělené, tzn. možnost být s matkou na zemi v krytu byla pro dítě rájem ve srovnání s možností být v jeslích, ale bez matky. Z toho odvodila, že vztah k matce se stává vzorem pro všechny následující vztahy (Freudová, 1941 in

Sayersová, 1999). Z jejich psychoanalytických pozorování těžili řadu let dětsí lékaři i dětsí pedagogové. Změnil se celý medicínský přístup k péči o děti – od separace k možnosti hospitalizovat dítě za přítomnosti jeho matky. Ve svých přednáškách pro lékaře poukazovala Freudová na nutnost léčit pacienty celostně, tj. vnímat nemoci nejen na tělesné úrovni, ale zohlednit i psychické následky onemocnění. Pod vlivem Freudové byly formovány tzv. **family groupings** (rodinná uskupení) nebo vytvořen systém **key workers** (klíčových pracovníků, ke kterým si děti mohly v institucích vytvořit vazbu). Freudové ego-psychologie značně posunula odkaz jejího otce. Psychika dětí a dospělých podle ní nemůže být považována za totožnou. Děti se navíc nevyvíjejí v hierarchii orálně-análně-falické, jak tvrdil Freud, ale jejich vývoj probíhá v pestřejších liniích, které mohou zahrnovat i stádia regrese (Sayersová, 1999). Vývoj dětí a jejich případná terapie nezáleží v podání Freudové tolik na potlačení pudů, ale na vytvoření citových vazeb k dospělým. Bez těchto vazeb si v dospívání děti nevytvoří potřebnou sebeúctu. Jestliže děti neměly matku, která by na ně byla hrdá jako na sebe samu, neexistuje ve zkušenosti dětí pro sebeúctu vzor. Řada pozdějších sociálních psychologů dala Freudové za pravdu (viz Atkinson, 2003).

---

*Ženy, které ke mně chodí, mají jako společné téma děti – je to takový nikdy nekončící příběh. A partnerství. V celé škále, co se s tím může dít – nemoci, škola, drogy... A taky to bývají matky. Matky těch žen – původní rodina. Dokončení separace od původní rodiny, ve vztahu k matce i k otci. V jistém smyslu je to dospět, nemít už ty dětské potřeby. Už nic po rodičích nechtít. Přijmout, že takhle to chodí v životě. Říkám tomu – aby se z toho narodila moudrá žena.*

*Rozhovor s odborníkem, 02*

---

Freudová také zasáhla do procesu svěřování dětí do náhradní péče. Na různých příkladech z praxe objasnila, že je třeba brát v potaz citové vazby dětí, nikoli sobecké zájmy a potřeby znesvářených dospělých (například při řešení sporu komu připadne dítě po rozvodu). Tím rozšířila pole působnosti psychoanalýzy i do sféry práva. Zdůraznila, že dítě potřebuje být se svým „psychologickým“ rodičem i v situaci, kdy toto není biologický rodič. Rozhodnutí o pěstounské péči by mělo být navíc bezodkladné – opět s ohledem na dětskou psychiku, která nesnáší odklady a není schopná myslet na rodiče nebo jiné osoby delší dobu, pokud s nim není v kontaktu.

(poznámka autorky DP – je smutné, že tato práce Freudové ovlivnila soudnictví v Anglii již v 60. letech minulého století, ale její dopad do chování právního aparátu v ČR se neprojevil v dostatečné míře dodnes.) Je zajímavé, že Freudová



odmítala jakoukoli podobnost své citlivé odborné péče o děti s mateřskou péčí – a to i přes to, že celým svým dílem ke zkvalitnění a zvědomění mateřské péče přispěla.

#### **5. 1. 4      Ambivalentní mateřská péče M. Kleinové**

**Melanie Kleinová** se odklonila od touhy po zkrocení neposlušných dětských pudů a přenesla svůj zájem na vztahy, ve kterých se dítě vyvíjí a ke kterým pudy směřují (Sayersová, 1999). Objevila pro psychoanalýzu rannou oidipovskou rivalitu a závist sexuálního vztahu matky a otce. Také popsala spleť vztah k mateřské péči, který přetrvává i v dospělém životě a ovlivňuje jeho tvořivost. Zachytila pocity inkorporace a vypuzení, destrukce a reparace, lásky a nenávisti, ambivalence spojené se vztahem k rané mateřské péči.

*„Freud nám ukázal dítě v dospělém člověku a Kleinová zase nemluvně v malém dítěti.“ (Segalová in Sayersová, 1999, s. 180)*

Rozšířila využití psychoanalýzy z oblasti neuróz do oblasti depresí a schizoidních duševních stavů, a to u dětí i dospělých.

#### **5. 1. 5      Shrnutí psychoanalytického pohledu na vývoj osobnosti**

Helena Deutschová položila svým dílem základ ženské psychoanalyticky pojaté psychologie a podnítila zájem terapeutů o narcismus dospělých mužů a žen. Karen Horneyová zase vnesla do popředí uvažování o důsledcích nerovnoprávnosti mezi pohlavími a z hlediska vlastního rozvoje učinila člověka „svobodnějším“, než jak o něm uvažoval Freud. Anna Freudová posunula hranice psychoanalýzy dětí a ego-psychologie, zdůraznila vliv mateřství na vývoj dětí a zasáhla významným způsobem do dění v dětské vývojové psychologii, v medicíně, právu a sociální oblasti (institucionální péče o děti). Melanie Kleinová využila vlastních mateřských zkušeností k podpoře psychoanalytického léčení schizoidního rozštěpení a deprese u dětí i dospělých. Čtyři ženy a čtyři různé pohledy a příspěvky k psychoanalýze. Jaká je však souvislost jejich práce s tématem této DP?

Oproti Freudovi a jeho interpretaci vývoje osobnosti jako procesu přizpůsobování pudů společenským a patriarchálním potřebám staví do popředí mateřskou psychoanalýzu a téma procesu individuace ve směru já od ostatních. Tato individuace začíná v momentu oddělení já od matky (Sayersová, 1999). Psychoanalytičky se tedy shodují s názorem Gilliganové (Gilliganová, 2001), a to v tom, že ženy vyrůstají v přirozeném spojení s matkou a úkolem jejich vývoje je oddělit se ze vztahů a dojít vytvoření vlastní ženské identity za podmínky zachování dostatečné intimity a zajištění takové péče o ostatní, která zahrne i je samotné.

Na dílo zde uvedených psychoanalytiček navázali další – např. Donald Winnicott (vypozoroval, že matkami opuštěné děti si vytvářejí fasádu „falešného self“), Margaret Mahlerová, Heinz Kohut (popsal falešnou grandiozitu dětí nedostatečně empatických matek), Christiane Olivierová (přenos přání mezi matkou a dcerou) nebo Mira Danaová (výklad anorexie a bulimie jako následku toho, že se matce nepodařilo dostatečně potvrdit přání dcery) (Sayersová, 1999).

Kritický postřeh na závěr – vychýlením psychoanalýzy od „falocentrie“ ke „gynocentrii“ došlo k velké koncentraci pozornosti na mateřství, matku a její roli ve vývoji dítěte. To paradoxně přispělo k přílišné „idealizaci“ této role a ve společnosti vznikl obraz, jako by se ženy zcela identifikovaly se svými dětmi a přirozeně uspokojovaly všechny jejich potřeby. Ženy jsou tak tlačeny k plnění ideálu, kterému nemohou nikdy dosáhnout.

---

*Už nechci prožívat svou malost. Pociť, že jako matka ne příliš zvládám, že si to mateřství moc neužívám. Nechci nést neúspěch.*

*Respondentka 01, 39 let*

---

Tato idealizace mateřství vede následně k rozčarování z toho, že naše matky nejsou dokonalými matkami, a k uvědomění, že ani my samy nejsme dobrými matkami! Odtud je již jen krůček k tomu, aby ženy byly viděny jako vinice většiny psychických problémů svých dětí a tím i problémů celé společnosti.

---

*Mám strach, že jsem nepřipravila děti dostatečně do života.*

*Dotazník 10, 42 let*

---

Reflexí tohoto vývoje vznikla Winnicotova koncepce „**good-enough mother**“, tj. dost dobré matky, která je zaujatá dítětem natolik, aby předvídala přirozeně jeho potřeby, ale je natolik ukotvena ve vnější realitě, že ji neredukuje. Význam psychoanalýzy pro téma DP spočívá tedy také ve zrealnění pohledu na mateřství. Vývojová psychologie předpokládá (viz kapitola 2. DP), že ve středním věku žena redefinuje svůj vztah k dítětem. Může tedy v tomto období přestat chápat mateřství jako cosi grandiózního, co vykonala, nebo jako zdroj pro uspokojení vlastního narcismu, ale může jej začít vidět realističtěji. To může vést také k přehodnocení prožitků vlastního dětství a dospívání a k dokončení separace od vlastních rodičů.

---

*Protože neměly jiný program než mateřství. Když porodily a zůstaly doma, přestaly se uplatňovat společensky a neměly jinou náplň než mateřství. A ten rozpor neustále roste a napíná se, ony se začnou znovu hledat a začnou se dívat, kde by se mohly uplatnit. A ty, co si myslely, že budou do smrti matkami a budou pěstovat malé děti, tak začínají vidět, že to tak nebude. Vidí, že to bude konec. Když ho vidí, tak začnou panikařit a utíkají.*

---

*Rozhovor s odborníkem, 04*

## 5. 2. Individuální psychologie A. Adlera

**Alfred Adler (1870 – 1937)** byl zakladatelem druhé vídeňské školy psychologie (první byla Freudova). Zajímal se od mládí o nerovnosti, sociální nespravedlnosti a chudobu, možná proto, že byl slabým a často nemocným dítětem. Svá pozorování sociálních nerovností a způsobů jejich překonávání pak formuloval do myšlenkového směru nazývaného **individuální psychologie**.

Adler považoval za klíčovou motivaci vývoje osobnosti snahu o překonání **pocitu méněcennosti**. Tento pocit je zakotven v dětství, kdy se dítě cítí nekompetentní ve srovnání s dospělým světem nebo i vrstevníky. Prožívá samo sebe jako slabé – orgánově, tj. tělesně i psychicky, vnímá se jako nedostatečné. Situaci nekompetentnosti nazval Adler pocitem nedostatku. Člověk dle Adlera usiluje o překonání pocitu méněcennosti respektive **stavu nedostatku** a snaží se prostřednictvím vůle k moci o **dosažení nadřazenosti**. A to buď zdravým, nebo nezdravým způsobem. Ve své zdravé podobě je snaha po získání nadřazenosti totožná s růstem a sebe-uskutečňováním osobnosti. Usilování o nadřazenost

prospívá jedinci pouze tehdy, když je sociálně zaměřeno. Tj. když se děje ve spolupráci s ostatními, podle Adlera: Vidět očima druhého, cítit srdcem druhého, slyšet ušima druhého (Drápela, 2003). Sociální cit považoval Adler za cíl vývoje osobnosti. Adler předpokládal, že situace nedostatku je klíčová pro motivaci všech výkonů člověka, jak dětských, tak dospělých. Bez pocitu nedostatku by lidský život a vývoj ustrnul.

*„Vůle není nic jiného, než podnět, dojít z vědomí nedokonalosti k pocitu zdatnosti. Každé chtění závisí na pocitu nedostatečnosti“ (Adler, 1935, s. 33).*

Klíčovým termínem Adlerovy individuální psychologie je **individuální životní styl**. Ten v sobě zahrnuje znaky, rysy a způsoby chování, kterými se člověk staví proti pocitu méněcennosti a usiluje o jeho překonání. Rozvoj plně integrované osobnosti není podmíněn pouze rodinným prostředím, psychosomatickým stavem a dětskými zážitky (na rozdíl od Freudova přesvědčení), ale cíli, které si člověk klade. Adler se domníval, že lidé si **plánují svůj život pomocí cílů**, které formulují na základě svých budoucích očekávání. Očekávání jsou často zcela nerealistická, ale užitečná. Dávají totiž osobnosti jednotný vzorec směřování, bez kterého by jinak bylo snadné zabloudit.

---

*A taky se mi osvědčilo neplánovat tak ve velkém množství a rozsahu. Používat jen hrubé plány – neboli žít víc přítomným okamžikem. Prostě plánovat krátkodobě s výhledem do budoucna. Důležité je znát směr.*

---

*Respondentka 02, 37 let*

Pro téma naší DP je důležité, že Adler velmi trefně popisuje dění typické pro první polovinu života: touhu prosadit se, být někým, něco dokázat; a to vše ještě v souladu s vědomím, že nejsem na světě sám, že jsou kolem mě i ostatní lidé, na které bych při své cestě vzhůru neměl zapomínat. Platí však tento postup i pro druhou polovinu žití? Odpověď bychom mohli najít v odstavcích věnovaných E. Frommovi a jeho psychosociální teorii a také v popisu procesu individuace C. G. Junga na konci této kapitoly.

### 5.3 Logoterapie V. E. Frankla

**Viktor Emanuel Frankl (1905 - 1997)** přišel po osobně prožitých hrůzných zkušenostech z koncentračních táborů se svým pojetím člověka, jako bytosti hledající smysl, respektive bytosti **toužící po smyslu života**, což je hlavním motivem celé lidské životní činnosti. Ztráta smyslu života, která se může přihodit i šťastným a bohatým, vede k prožitku „**existenciální frustrace**“, která může vyústit v rezignaci na život a dokonce i v sebevraždu. Frankl dodává, že i když jsou člověku odebrány všechny vnější svobody, vždy mu zbývá prostor pro využití jeho **vnitřní svobody mravní**. Tím zdůrazňuje význam intrapsychické sféry osobnosti a její role v životě člověka. Život člověka se uskutečňuje ve třech dimenzích:

1. tělesné, kde je člověk zajatcem,
2. v psychické, kde je poháněným,
3. a nakonec ve sféře noetické, kde je svobodným.

Noetická dimenze je podle Frankla vlastním jádrem lidskosti, jádrem člověka (křesťanskou duší, hinduistickým átmanem), jeho nejvnitřnějším a jedinečným potenciálem (Říčan, 1975).

Z pohledu řešení životních krizí Frankl obrací pozornost k vnitřnímu světu člověka. Podle jeho teorie můžeme žít životy v dostatku a vnějškových attributech štěstí, ale uvnitř pociťovat prázdno. O to překvapivější jsou pak prožitky nespokojenosti, ke kterým jako by „chybí vnější příčiny“. V našem objektivisticky založeném světě pak může tento zdánlivý rozpor mezi vnější a vnitřní skutečností představovat závažnou překážku pro přijetí nastupující krize jako nevyvratitelného faktu. Tím, že Franklova teorie prošla opravdovou zkouškou ohněm, nese pro nás důležité připomenutí: ne to, co se děje ve světě kolem nás, ale naše vnitřní postoje k tomu, vytváří ze situace krizi – nebo šanci. Tuto změnu náhledu na stav krize lze považovat za první krok, který je nutné vykonat pro adaptivní zvládnutí krize a její následné překonání.

---

*Sama si kladu otázku, jestli dokážu být šťastná i druhou půlku života?... To je to, co nedokážu. Byla bych ráda, kdybych za tři roky mohla říci, že jsem přijala život takový, jaký je. A že mám dobré rodinné zázemí.*

---

*Dotazník 10, 42 let*

## 5. 4 Psychosociální teorie E. Fromma

**Erich Fromm (1900 – 1980)** byl ovlivněn jak dílem S. Freuda, tak jeho následovnice K. Horneyové. V jeho náhledu na vývoj osobnosti proto můžeme nalézt jak vnitřní aspekty, tak vlivy společnosti, ve které člověk žije. Protože Fromm nahlížel společnost kriticky, kladl ve své teorii důraz na sebe-uvědomění jedince a ukotvení vnitřních hodnot – jako protiváhy společenské nestabilitě a jejím negativním vlivům. Za základní znak lidské povahy považoval Fromm svobodu, kterou ale lidé přirozeně neumějí žít a využít. Za hnací sílu zdravého vývoje považoval schopnost milovat, lásku (Drápela, 2003).

Fromm uvažoval o osobnosti jako o dvousložkovém komplexu. Za zděděnou danost považoval složku **temperamentu** a za rozvíjenou složku pak **charakter**. To, jak člověk rozvinul vlastní charakter, určuje, jak uspěl v umění žít. Podle Fromma se charakter utváří v procesu hodnotových voleb jedince tzv. **asimilace** (člověk si přisvojuje žádoucí podněty) a pod socio-kulturním vlivem okolí tzv. **socializace** (člověk si vytváří vztah k druhým i k sobě a je ochoten poskytovat péči). V procesu zrání může člověk dosáhnout buď **produktivního charakteru**, to znamená, že je soběstačný v sebe-péči a může obdarovávat druhé prostřednictvím své lásky a práce. Nebo dojde k vytvoření **neproduktivního charakteru**, což znamená, že se člověk stane závislým na ostatních a jejich péči a obdarovávání. Fromm předpokládal, že se oba charaktery vyskytují u člověka současně a že tedy v průběhu života dochází k balancování mezi nimi, přičemž za žádoucí považoval posilování produktivního charakteru.

Fromm dále předpokládal, že lidé mají pět základních potřeb, o jejichž naplňování v životě usilují. Jedná se o potřeby:

- vztažnosti,
- transcendence,
- zakořeněnosti,
- identity
- orientačního rámce.

Základní silou, která aktivně ovlivňuje vývoj člověka, podporuje jeho vztažnost a zároveň zachovává identitu, je láska, respektive **zralá láska**. Té ale můžeme dosáhnout pouze v produktivním charakteru. Za největší úkol života (a psychoterapie) považuje Fromm tedy úsilí o obnovu schopnosti lásky, schopnosti milovat.

Z pohledu druhé poloviny života se jeví Frommova teorie jako navazující na hlavní aspekty, které je třeba vyřešit v rámci krize středního věku (viz kapitola 2. DP). Potřeba vztažnosti odpovídá nutnosti redefinice vztahu s partnerem a odrůstajícími dětmi, potřeba zakořeněnosti jako změna vztahu s rodiči, potřeba identity – kdo jsem byl a kým ještě mohu být, potřeba orientačního rámce – jaké jsou mé možnosti v tomto světě a v čase, který mi zbývá? O potřebě transcendingu jsme v kapitole vývojové psychologie nepsali. Ale to neznamena, že bychom ji chtěli opominout. Naopak. To, že narůstá počet výzkumů, diplomových a disertačních prací věnovaných tzv. psycho-spirituální krizi, to, že byla založena sdružení typu Diabasis, to, že tolik lidí (i mladších) hledá cosi, co je přesahuje, dokládá, že tato potřeba nabývá na aktuálnosti a akutnosti. Bude zajímavé zjistit, jak se potřeba transcendingu projeví nebo neprojeví v empirické části této diplomové práce.

## **5.5 Humanistická psychologie**

Za dva hlavní představitele humanistické psychologie jsou považováni Abraham Maslow, autor tzv. holistické teorie osobnosti a Carl Rogers, autor konceptu na člověka orientovaného přístupu. Někdy bývá do skupiny humanistické psychologie řazen ještě Gordon W. Allport, který ovšem sám sebe nazýval systematickým eklektikem – pro svůj tvrdošíjně dodržovaný interdisciplinární přístup. Pro úplnost tedy zmíníme v závěru ještě jeho příspěvek k vývoji osobnosti (Drápela, 2003).

### **5.5.1 Holistická teorie A. Maslowa**

Tak jako evropská psychologická škola reagovala na Freuda a na základě jeho díla se vymezovala, tak americká škola reagovala na behaviorismus a vymezovala se

vůči němu. **Abraham Maslow (1908 – 1970)** považoval behavioristický přístup redukcující člověka na black box mezi stimulem a reakcí za omezený, a tak vytvořil vlastní směr náhledu na člověka – humanistický holismus. Nahlédl člověka v kontextu filozofickém, náboženském a kulturním a v tomto rámci zkoumal intra-psychický vývoj.

Předpokládal, že vývoj člověka je hnán **uspokojováním potřeb**, které jsou různé kvality, různého řádu. Nižší potřeby – jsou fyziologické a potřeba bezpečí; vyšší pak potřeba lásky a úcty. Nad nimi se pak nacházejí ještě metapotřeby spojené s dosažením nejvyššího lidského potenciálu – a to **sebeaktualizace**. Podle Maslowa – čím výše jedinec v hierarchii uspokojování potřeb dospěje, tím většího, hlubšího a déle trvajícího vnitřního štěstí dosáhne. Sebeaktualizace není statická, ale je probíhajícím procesem, takže člověk není nikdy plně sebeaktualizován, ale neustále o to usiluje.

---

*A taky nechci vědomostmi a zkušenostmi zůstat tam, kde jsem. Ustrnout. Toho ustrnutí se bojím. To nechci. Chci objevovat to, co život přinese.*

*Za 3 roky bych chtěla říci, že mám daleko víc sebe-úcty a sebedůvěry, že jsem žena, která ví, jak to je, ať si každý říká, co chce – nedá se zastrašit.*

*Respondentka 01, 39 let*

---

Maslow na základě analýzy některých životopisů (např. Abrahama Lincolna nebo Eleonor Rooseveltové) popsal znaky tzv. plně aktualizovaných osob: pozitivní obraz o sobě, zdravá sebeláska, láska k životu, umění odpouštět, schopnost přijímat sebe i druhé, uvolněnost, otevřenost k životu apod. Sebeaktualizovaným jedincům příliš nezáleží na tom, co si o nich myslí okolí, jsou si s sebou jisti, dokážou být sami, aniž by se cítili osamělí, naopak – samotu a soukromí si cení. Mají smysl pro humor, jsou originální a tvořiví. Sebeprosazení je tedy dominantou, ke které podle Maslowa spěje každý sebe-aktualizující se člověk.

### **5.5.2 Na osobu zaměřený přístup C. Rogerse**

**Carl R. Rogers (1902 – 1987)** na základě kombinace klinické práce s výzkumem založil zcela nový terapeutický směr, jako protiváhu psychoanalytikům i behavioristům – na **osobu zaměřenou terapii**. Jeho přístup zdůrazňuje jedinečnost



každého člověka, jeho jednotu a jáství. Zdůraznil, že v poradenství, při zjišťování, jaký klient je, je důležitější než diagnostický nástroj výpověď člověka samotného. Podle Rogerse má každý jedinec základní tendenci usilovat o sebeaktualizaci, která se děje na základě naplňování potřeb. Přítomné chování je vždy motivováno přítomnými potřebami, nikoli minulými událostmi, i když ty mohou motivaci do určité míry ovlivnit. Tendence k sebeaktualizaci má za následek cílesměrné chování, které sílí tím, jak člověk rozpoznává význam svého snažení. Výsledkem sebeaktualizace je **vnitřně svobodný člověk** (Nykl, 2004). Podle Rogerse si většina lidí vytvoří představu o tom, jakými by chtěli být – tzv. **ideální já**. Tato představa se ale liší od toho, jací doopravdy jsou – tzv. **reálné já**. Duševní zdraví pak znamená, že se tyto dva obrazy vzájemně příliš neliší, tzn. ideální já a reálné já jsou si velmi blízko nebo se shodují. Tohoto stavu shody je možné docílit žitím tzv. **dobrého života**. Dobrý život je proces, který si organismus zvolí, má-li duševní svobodu volit si jakýkoli směr. Ke znakům dobrého života patří:

- vzrůstající otevřenost prožívání (člověk přijímá jakékoli prožitky sebe i okolí a těší se z jejich různorodosti),
- vzrůstající existenciální kvalita žití (člověk se účastní i pozoruje proces žití, aniž by měl potřebu jej ovlivňovat),
- vzrůstající důvěra v organismus (člověk se nechává vést vlastním organismem, namísto doporučení ostatních osob nebo organizací),
- a plnější fungování v přítomném okamžiku.

### 5. 5. 3 Eklektický přístup k vývoji osobnosti G. Allporta

**Gordon Allport (1897 – 1967)** kladl důraz na individualitu každého člověka. Osobnost považoval za něco skutečného, za dynamickou strukturu, která se mění v procesu pozvolného rozvíjení a je svou povahou psycho-fyzická, tj. rozvoj osobnosti vyžaduje společné fungování mysli a těla. Vše, co člověk dělá, je pro něj charakteristické a slouží to jeho přežití, osobnímu růstu a sebeuskutečnění. Podle Allporta mají lidé svobodu utvářet svůj vlastní život – ale ne zcela nezávisle. Nemohou se oprostit od svých fyziologických potřeb, od vlivů dříve naučeného a dřívějších zkušeností ani od momentálně působících vlivů okolí (Drápela, 2003).

#### 5. 5. 4 Shrnutí humanistického názoru na vývoj osobnosti

Když shrneme příspěvek humanistické psychologie k námi zkoumanému tématu, můžeme zdůraznit toto: člověk prochází neustálým vývojem, jehož nejvyšším cílem může být plná sebe-aktualizace. Té ale dosáhnou jen někteří a to ještě ne natrvalo, protože se nejedná o stav, ale o proces. To poukazuje na důležitost krize jako **přirozené dynamické a opakované struktury** v nastavování dynamického ekvilibria při sebe-aktualizaci osobnosti. Termín sebe-aktualizace také ukazuje na osobní zodpovědnost jednotlivce za jeho vlastní vývoj a zrání. Respekt k jedinečnosti, kterou humanisté do behavioristického a psychoanalytického světa vnesli, umožňuje dále postulovat, že krizí nemusí nutně procházet každý, nebo – ne ve stejném období a stejným způsobem, protože i v tom spočívá jedinečnost každého z nás (toto se potvrdilo ve výpovědích respondentek – viz empirická část DP). Rovněž důraz na omezenost vývojových rámců ve smyslu „nelze překročit vlastní kořeny, získané zkušenosti a současný socio-kulturní kontext“ lze považovat za podstatnou poznámku k tématu životní krize – ta se tedy neodehrává ve vzduchoprázdnu a bez podílu okolí. A lze tedy postulovat, že jakýkoli vývojový krok, který člověk na cestě krizí učiní, ovlivní nejen jeho samotného, ale i jeho okolí – a tím dojde ke změně kontextu rámcujícího další vývoj. Navíc - Rogersova koncepce reálného a ideálního já (jinak zakotvená už Karen Horneyovou, viz výše) nám posloužila v empirické části práce jako interpretační klíč pro práci s některými promluvami respondentek.

Ani psychoanalýza, ani humanistická teorie, ani ostatní zmiňovaní autoři se však nezabývali cíleně vývojovou krizí středního věku. Navíc by se mohlo zdát, že zatímco z pohledu psychoanalytiků, se vše podstatné odehrává v dětství a je to jaksi chmurné a plné temně spleťtých vazeb, z pohledu humanistů, se vše odehrává v dospělosti a je to zářivě pozitivní, směřující k jakési ideální seberealizaci. I z tohoto konfrontačního pohledu vypadá, že se kamsi vytratil „střed“. Bod, v němž by se temné dědictví dětství prolnulo se světlými zítřky budoucnosti a obojí by se promíchalo do jakési nové kvality. Nejblíže tomuto bodu oscilovali Fromm a Frankl, jak jsme uvedli výše. Ale to pro téma této DP stále není dostatečné. Pro rozšíření a prohloubení transformace osobnosti ve středním věku je třeba zařadit příspěvek C. G. Junga. Podle našeho názoru se právě jemu povedlo nejlépe zachytit šířku i hloubku dění ve střední dospělosti. Navíc zcela v souladu s vlastním přesvědčením,

že „jak nahoře, tak dole“, poukázal Jung na vědomé aspekty prožívané krize středního věku, ale i na hnací sílu tohoto vývoje, kterou spatřoval v nevědomí.

## 5.6 Teoretický koncept analytické psychologie C. G. Junga

Jung pokračoval ve Freudově dělení lidské psýché na složku vědomí a nevědomí. Vědomí obsahuje lidské představy, myšlenky, pocity, dojmy, intuice, plány, dedukce a předpoklady. Nic ovšem nemůže být vědomé bez entity, která si uvědomuje, tj. bez „já“.

*„Já“ je komplexní danost, jež sestává především z celkového uvědomění si svého těla, své existence a za druhé z dat z paměti; máte určitou představu o tom, že jste byli, dlouhou řadu vzpomínek.... Proto můžete já nazvat komplexem psychických faktů.“ (Jung, 1993, s. 21)*

Já je tedy **centrem vědomí** a vztahuje se pomocí **ekto-psychických funkcí** ke světu (funkce vnímání, myšlení, cítění, intuice) kolem já a pomocí **endo-psychických funkcí** komunikuje s procesy v nevědomí (funkce zahrnují paměť, subjektivní komponenty vědomých funkcí, emoce a afekty, invaze). Já je pouze malým ostrovem vědomí, který pluje na obrovském oceánu nevědomí. O nevědomí nelze dle Junga bezprostředně nic říci. Jestliže je něco ne-vědomé, těžko můžeme popsat rozsah, obsah a kvality této skutečnosti. Lze však na kvalitu nevědomí usuzovat z jeho projevů, což Jung na základě svých zkušeností učinil.

*„... objev nevědomí se dá přirovnat k zámořským objevům renesance a astronomickým poznatkům po vynálezu hvězdářského dalekohledu..., neboť každý z těchto objevů odhalil svět, o jehož existenci nikdo neměl ani tušení.“ (Eliade, 1997 in Puškárová, 2002).*

Zatímco vědomí komunikuje s já prostřednictvím myšlenek, nejčastěji verbalizovaných, nevědomí se vůči já hlásí zejména prostřednictvím obrazů, snů, vizí, fantazií. Má tedy blíže uměleckému vyjádření, než intelektuální reflexi (Puškárová, 2002).

Vědomí a nevědomí jsou odděleny **prahem vědomí**, přičemž nevědomé procesy a produkty, které překročí tento práh směrem do vědomí, rozdělil Jung na osobě přiřaditelné = tj. spadající do sféry **osobního nevědomí** a na ty, které mají jakýsi původ, který nelze popsat jako individuálně získané vybavení. Ty nazývá **kolektivním nevědomím**.

*„Kolektivní nevědomí je část psýché, již lze od osobního nevědomí negativně odlišit tím, že za svou existenci nevďčí osobní zkušenosti a není proto osobním ziskem. Zatímco osobní nevědomí se skládá hlavně z obsahů, jež byly svého času vědomé, avšak z vědomí zmizely tak, že byly buď zapomenuty, nebo vytěsněny, obsahy kolektivního nevědomí ve vědomí nikdy nebyly a nebyly tudíž nikdy získány individuálně, nýbrž vděčí za svou existenci výhradně dědičnosti. Pojem archetypu..naznačuje existenci určitých forem v psýché, jež jsou všudypřítomné, nebo všude rozšířené. ...*

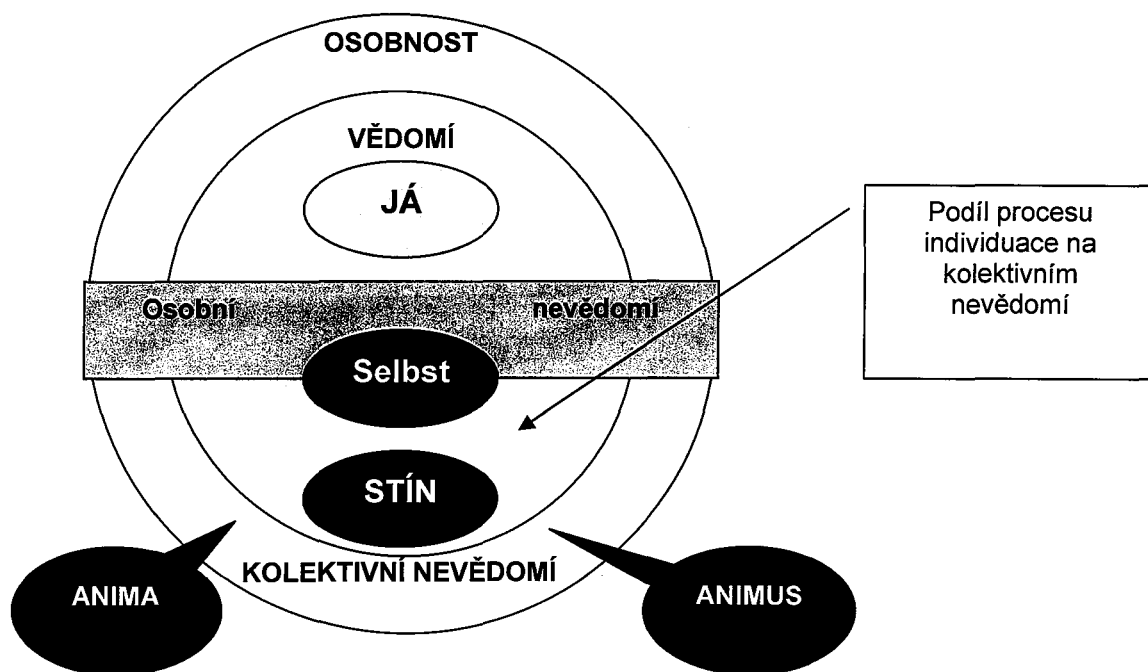
*Má teze tedy zní: Na rozdíl od osobní povahy vědomé psýché existuje druhý psychický systém kolektivního neosobního charakteru vedle našeho vědomí, které je zcela osobní povahy a které – i když jako přívěsek připojíme osobní nevědomí – považujeme za psýché, již jedině lze zakoušet. Kolektivní nevědomí se nevyvíjí individuálně, je děděno. Sestává z preexistujících forem, archetypů, jež si lze uvědomit až sekundárně a jež dávají obsahům vědomí pevně vyznačenou formu.“*  
(Jung, 1998, s. 148)

Obsahy kolektivního nevědomí mají mytologický charakter, který není ovlivněn rasou nebo kulturní zkušeností člověka, ale je spíše vlastní lidstvu společně (Jung, 1993). Proto je Jung nazval kolektivními vzory = **archetypy**, tj. archaickými vzory, uskupeními (typos z řečtiny – ražba, úder, vtištění, Jung, 1999). V kolektivním nevědomí není člověk rozlišitelným jedincem tak, jako ve vědomí a v „já“, ale je identický s lidstvem, tj. každý s každým. Fungování archetypů a poselství, které nesou pro vědomou psýché lze nejlépe pochopit na mýtech, pohádkách a snech.

**Osobnost** je maska, kterou si „já“ nasazuje vzhledem k vnějšímu světu a s jejíž pomocí udržuje vztah k lidem. Dobře vytvořená a funkční osobnost je nutná pro přežití jednotlivce ve společnosti, protože se dokáže přizpůsobit podmínkám vně a

zároveň udržet vztah k sobě i jiným složkám osobnosti (Puškárová, 2002). Graficky můžeme tedy znázornit Jungovu představu tak, jako na obr. 1.

**Obrázek 1.** Schéma znázorňující osobnost a její složky  
(převzato z Puškárová, 2002, s. 46, upraveno pro účely DP)



**Bytostné Já (Das Selbst)** je složka duše, která překračuje oblast času a osobního bytí. Vztahuje se k celému světu a jeho transcendentní dimenzi (Bohu). Sám má širší rozsah i obsah než já (Puškárová, 2002). Podle Junga je to coincidentia oppositorum, tj. sjednocení protikladů, místo, kde se vědomí setkává s nevědomím a vzájemně se doplňují v kompenzačních vztazích (podrobněji v dalším odstavci).

**Stín** je protikladem já, je to jeho alter-ego. Představuje u každého člověka stránky nechtěné, nepoznané, méněcenné a necivilizované. V této části osobnosti se nacházejí potlačené a skryté osobní i kolektivní prvky duše. Čím více je stín nevědomý, tím více člověka ohrožuje a tím je nepříjemnější pro jeho okolí. Stín se chová protikladně k tendencím vědomí. Představu o stínu a jeho roli v životě člověka

můžeme získat z postav Dr. Jekylla a Mr. Hyda, Ježíše a Jidáše, Kaina a Ábela, Osirise a Sutecha apod. Jedním z kroků na cestě vývoje člověka je integrace a přijetí vlastního stínu, nikoli jeho potlačení nebo popření.

**Anima** je obraz duše každého člověka. Pokud není rozeznaná, pak je rovna stínu, individuálnímu i kolektivnímu nevědomí. Pokud je rozeznaná, vede člověka na cestě životem směrem k naplnění nejvyššího smyslu. U mužů anima zosobňuje jejich inferiorní funkce, které je uvádějí do vztahu s kolektivním nevědomím. Kolektivní nevědomí se tedy mužům jeví jako celek v ženské formě. U žen je naopak inferiorní funkce zobrazena **Animem**, tj. kolektivní nevědomí se ženám jeví v mužské formě. (Jung, 1993). Jestliže Animu-Anima přijmeme jako součást života, porozumíme opačnému pohlaví a umožníme vyrovnat rovnováhu mezi intelektem a city. K tomuto vyrovnání se dochází rovněž postupně v procesu individuace.

### 5. 6. 1 Zrání a vývoj osobnosti – proces individuace

Přirovnání životního vývoje člověka k cestě slunce po obloze pochází právě od C.G. Junga. Jung rozlišoval psychologii životního dopoledne = první poloviny života a životního odpoledne = druhé poloviny života.

*Čím víc se člověk blíží středu života a čím víc se mu podařilo pevně zakotvit ve svém osobním postoji a v sociálním postavení, tím víc se mu bude zdát, že odhalil správný běh života, správné ideály a principy chování... přehlíží při tom důležitou skutečnost, že totiž stanovení sociálního cíle se uskutečňuje na úkor celosti osobnosti... v této životní fázi, právě mezi pětatřiceti a čtyřiceti, se totiž připravuje významná proměna lidské duše. Zpočátku to ostatně není žádná vědomá a nápadná změna, spíše jde o nepřímé náznaky proměn, které – jak se zdá – mají svůj počátek v nevědomí... člověk by měl vědět, že jeho život nestoupá, nerozšiřuje se, nýbrž že si neúprosný vnitřní proces vynucuje zúžení života. (Jung, 1994, s. 84)*

Pro životní dopoledne Jung předpokládá vyřešení problémů ve vztahu k vnějšímu prostředí – ke společnosti, k druhému pohlaví, zaměstnání, profesi, rodině. Tímto vývojem vzniká právě osobnost, „persona“, naše veřejná maska. Ve druhé polovině

života se však začíná vynořovat jiný úkol – namísto konfrontace s vnější realitou - najít a přijmout vztah k naší vnitřní realitě. Místo pokračování expanze do světa tedy stojíme před úkolem vědomě atrofovat dovnitř. Cesta k sobě samým totiž neznamená jen individuální kontinuum, ale také zařazení jednotlivce do kontinua předcházejících a následujících generací a tím připojení k proudu kolektivní psychické zkušenosti (Široký, 1990 in Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006). Proces vyvážení předchozí extravertní následnou introverzí, proces hledání a nalezení animy nebo anima, proces vyrovnaní se sám – sama se sebou – se nazývá procesem individuace a vede potenciálně k přijetí sebe sama a k přiblížení se osobní celistvosti, kterou Jung nazývá „**bytosné Já**“ = **Das Selbst** (Jung, 1999).

*"Nejhorší je, že chytří a vzdělaní lidé pohodlně žijí, aniž by věděli o možnosti takových změn. Vstupují do druhé poloviny života zcela nepřipraveni. Nebo snad někde existují školy, ne pouze vysoké, nýbrž vyšší školy pro čtyřicátníky, které by tyto lidi připravovaly na budoucí život a požadavky, stejně jako obyčejné a vysoké školy uvádějí naše mladé lidi do znalostí o světě a životě? Ne, do odpoledne života vstupujeme nanejvýš nepřipraveni, ba ještě hůře, děláme to za falešného předpokladu našich dosavadních pravd a ideálů." (Jung, 1994, s. 38)*

Protože u Jungova přístupu proces individuace úzce souvisí s bytosným Já, je nezbytné pojmu bytosné Já dobře porozumět, a to jak z pohledu jeho vztahu k vědomí a nevědomí, tak z pohledu jeho původu a dynamiky vývoje. Zastavíme se tedy a zaměříme pozornost na uchopení fenoménu bytosného Já.

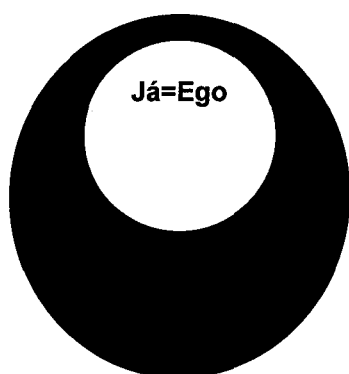
#### **5. 6. 2. 1 Bytosné Já, Das Selbst**

*„Bytosné Já je řídícím a sjednocujícím středem celku psýché (tzn. vědomé i nevědomé), stejně jako já (Ego) je středem vědomé osobnosti. Jinými slovy, já je sídlem subjektivní identity, zatímco bytosné Já je sídlem objektivní identity. Bytosné Já je tak svrchovanou psychickou autoritou a já si podřizuje.“ (Edinger, 2006, s. 13)*

Pro pochopení konceptu bytosného Já je důležité si uvědomit, že v sobě zahrnuje jak všechny vědomé složky psýché (Já=ego), tak všechny nevědomé složky psýché

(osobní i kolektivní nevědomí, jak jsme popsali výše). Z toho, že je bytostné Já nadřazeno já-egu, plyne důležitá charakteristika bytostného Já: nelze si jej nikdy plně uvědomit! Bytostné já je založeno v nevědomí a Jung jej vnímá jako jeden z archetypů, respektive jako nejkomplexnější archetyp vůbec. Proto bývá bytostné Já vyjádřeno postavami Ježíše Krista, Budhy, nebo celostními symboly typu mandaly, osy světa, elixíru života nebo kamene mudrců.

**Obrázek 2.** Schéma znázorňující vztah bytostného Já a já  
(převzato z Edinger, 2006, s. 15)



Jung sám k odvození pojmu bytostného já a jeho symbolice říká, že nevědomí obsahuje i jiné, než kulturně podmíněné postavy, tzn. u křesťanů před-křesťanské nebo ne-křesťanské postavy a symboly. *„Ale ani tyto postavy nevyplňují neurčitost archetypu. Je zcela nemyslitelné, že by mohla existovat určitá postava, která by vyjadřovala archetypickou neurčitost. Proto jsem odpovídající archetyp nazval **bytostné Já**. Tento pojem je na jedné straně dostatečně určitý, aby vylíčil úhrn lidské celosti, na druhé straně je dostatečně neurčitý, aby vyjádřil nepopsatelnost a neurčitost této celosti. Tyto paradoxní vlastnosti pojmu odpovídají skutečnosti, že celost z části sestává z vědomého a z části nevědomého člověka. Hranice a vymezení nevědomí však nelze stanovit. Ve vědeckém jazyku tedy bytostné já neukazuje ani na Krista ani na Budhu, nýbrž na souhrn všech odpovídajících postav, a každá z těchto postav je symbolem bytostného já. .. Pro psychologii tedy ukazují náboženské postavy na bytostné já.“* (Jung, 1999, s. 28)



*Kristus jako symbol má pro psychologii největší důležitost, neboť vedle postavy Budhy představuje snad nejrozvinutější a nejdiferencovanější symbol bytostného já.*

...

*Bytostné já je nejen neurčité, nýbrž paradoxně obsahuje i charakter určitosti, dokonce jedinečnosti. ..bytostné já je spojením protikladů par excellence... představuje v každém ohledu tezi i antitezi a zároveň syntézu. (Jung, 1999, s. 29)*

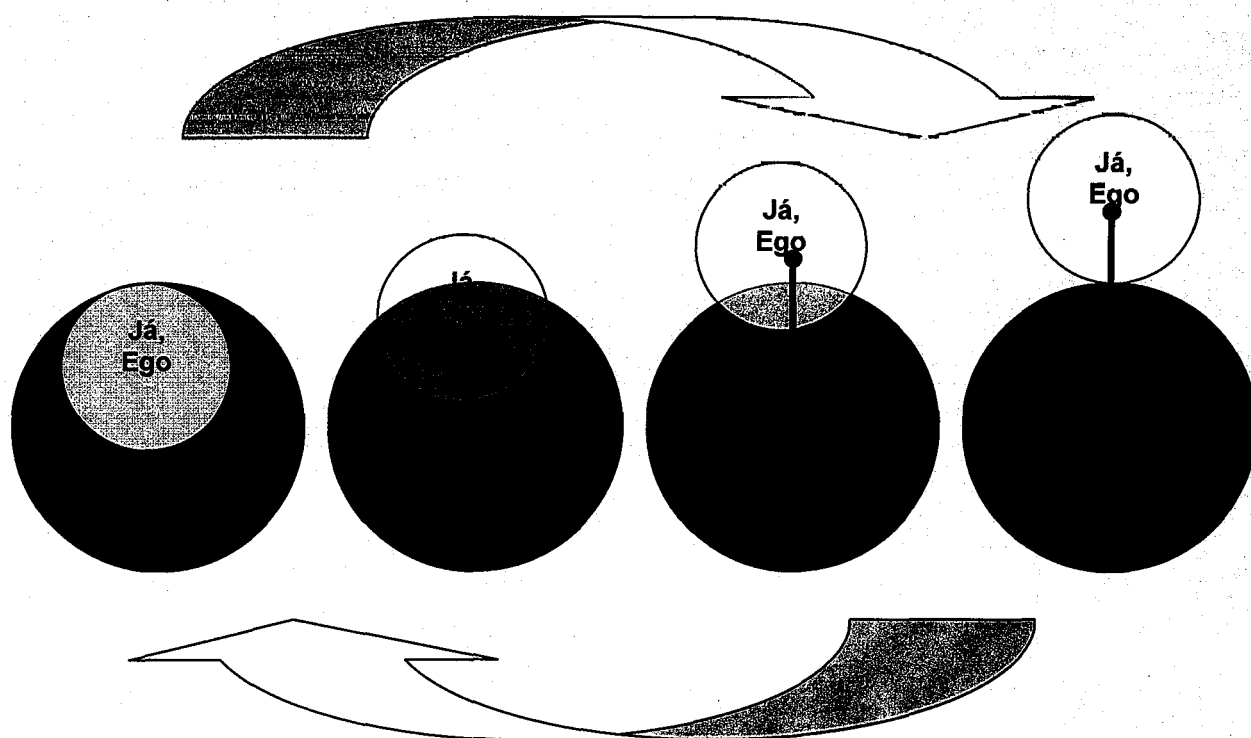
Z výše uvedeného tedy plyne, že dle Junga existují **dvě nezávislá centra lidské psýché** – já pro vědomí a bytostné Já pro nevědomí a celou psýché jako takovou. To ale vede logicky k otázce: Jsou tedy dva nezávislé pánové v našem domě? Prozkoumáme tedy nyní vztah mezi těmito centry.

Rodíme se jako ne-vědomé bytosti. Stav novorozence a jeho psýché, respektive prvopočáteční stav já-ega, bychom mohli vyjádřit obrazem Úrobora, hada zakousnutého do vlastního ocasu. Je to původní stav úplnosti, kdy protiklady neexistují a ego zcela spočívá v náruči nevědomí, tj. bytostného Já. Fordham na základě svých klinických pozorování novorozenců postuloval, že bytostné Já je původní celostí, která já-ego předchází (Fordham 1957 in Edinger, 2006).

Jak jsme viděli v předchozích kapitolách, vývojová psychologové i psychologové osobnostní se shodnou v tom, že první polovina života člověka spočívá v rozvoji já - v jeho prosazení ve světě a ve získání samostatné identity. Oproti tomu v druhé půli života se již nejedná o expanzi já, ale o jeho relativizaci, nebo dokonce vzdání se ho – ve prospěch kontaktu se sebou samými a ve prospěch péče o ostatní. Z toho bychom mohli odvodit následující cyklický vzorec popisující dynamiku dění mezi já-egem a bytostným Já (viz obrázek 3.).

### Obrázek 3. Schéma znázorňující dynamiku vztahu bytostného Já a já

(převzato z Edinger, 2006, s. 15)



Spojnice, která se postupně vynořuje a napíná mezi já-egem a bytostným Já se nazývá **osou já-bytostné Já**; je spojnici, která zajišťuje integritu já. Porušení této spojnice vede k odcizení já od bytostného Já s podstatnými dopady na psyché a zdraví člověka (Edinger, 2006).

Čtyři fáze diagramu na obr. 3 popisují postupné vynořování já z nevědomí, tj. z bytostného Já.

*Podstatou vědomí je rozlišování; kvůli uvědomění musí od sebe oddělovat protiklady, a to proti přírodě (contra naturam). V přírodě se protiklady stýkají...a tak je tomu v nevědomí, zvláště v archetypu jednoty, v bytostném Já. (Jung, 1999, s. 37)*

První fáze je fáze jednoty, primární identity. Já vlastně neexistuje a je přítomno pouze jako jakýsi zárodek. Druhá fáze ukazuje postupné uvolňování já, které je ale

ještě z větší části nevědomé. Třetí fáze ukazuje, že já se již hodně uvolnilo z nevědomého základu a zároveň s ním se začíná zvědomovat i spojnice, tj. osa já-bytostné Já. Poslední fáze prakticky asi nenastává, ale ukazuje teoretické úplné oddělení já a bytostného Já, které by umožnilo úplné uvědomění osy já-bytostné Já. Výše uvedený obrázek je pouze ilustrativním modelem, protože v sobě obsahuje paradox. Bytostné Já je zároveň centrem i obvodem kruhu úplnosti, tzn. obrázek slouží pouze k tomu, abychom mohli ilustrovat, jak vzniká a rozvíjí se napětí mezi já-egem a bytostným Já a jak tato dynamika ovlivňuje zrání psýché a život člověka. Zatímco první tři fáze představují úkol první poloviny života, poslední fáze ve svém akcentu na uvědomění si osy já-bytostné Já a péči o toto životodárné spojení, představuje plán životního odpoledne.

Jung podotýká, že cílem vývojového procesu člověka je integrovat obsahy, které jsou schopny uvědomění. Znamená to uskutečnit celost člověka, což má pro vědomí vázané na „já“ stejně pozoruhodné, jako obtížně popsatelné důsledky. Cestu k uskutečnění celosti nazývá pak **procesem individuace**. *„Pochybuji, že lze přiměřeně popsat změnu subjektu vlivem individuálního procesu: jedná se přece o relativně vzácnou událost, kterou zažije jen ten, kdo prošel zdlouhovou, k integraci nevědomí však nezbytnou konfrontací s nevědomými složkami osobnosti. Jsou-li nevědomé části osobnosti uvědoměny, pak z toho snad neplyne pouze asimilace těchto částí v již dávno existující jáskou osobnost, ale spíše změna této osobnosti. Velká potíže tedy spočívá právě v charakterizování povahy této změny. Já je zpravidla pevně semknutý komplex, který pro vědomí s ním spojené a jeho kontinuitu nemůže a nesmí být snadno změněné, nechce-li se člověk nadít patologických poruch.“* (Jung, 1998, s. 83)

Každé vynořování já z nevědomí s sebou nese riziko inflace. Jak si já začíná být vědomo sebe, může se stát natolik okouzlené sebou a svými možnostmi, že si přivlastní i atributy bytostného Já a překročí vlastní hranice (meze). Inflace popírá spojení já a bytostného Já osou, a proto ji narušuje. Produktem inflace já bývá zpravidla heroický čin, který vede v lepším případě k neúspěchu (hůře ke katastrofě). Pokud pak následuje účinná (ozdravná) lítost, je možné obnovit spojení já a bytostného Já, tzn. vrátit se k přirozenému fungování osy – a tím se vystavit riziku další inflace. Každé porušení osy vede k odcizení já od bytostného Já a tím prožitku

zranění a bolesti nebo ztráty. Pokud se já zcela oddělí od bytostného Já, vzniká situace ohrožující psychické zdraví a dokonce i život člověka.

*„Když psýché ztrácí rovnováhu, nenarušuje pouze řád přírody, ale ničí i své vlastní dílo. Proto má pečlivé respektování duševních faktorů význam pro obnovu rovnováhy nejen v individuu, nýbrž i ve společnosti: jinak destruktivní tendence snadno získají převahu.“ (Jung, 1998, s. 81)*

Bytostné Já poskytuje já-egu totiž pevný základ, strukturuje je a chrání jej, poskytuje mu energii a dává mu cíl. Při narušení spojení začne člověk pociťovat prázdnotu, zoufalství, pocity marnosti a v krajních případech může vypuknout nemoc, porucha osobnosti nebo dojít k sebevraždě.

*„Bytostné vnitřní Já ve svých snahách o seberealizaci přesahuje meze já na všech stranách; svou všeobjímající podstatou je jasnější i temnější než já, konfrontuje je tedy s problémy, kterým by se já raději vyhnulo. Buď selhává morální odvaha, nebo schopnost pochopení, nebo obojí, až nakonec rozhodne osud... stáváte se obětí rozhodnutí, jež bylo učiněno přes tvou hlavu nebo proti tvému srdci. Z toho usuzujeme na nesmírnou sílu bytostného Já, které lze zřídka zažít jiným způsobem. Z tohoto důvodu je zážitek bytostného Já vždy porážkou já.“ (Jung, nedatováno in Edinger, 2006).*

Ilustrací pro výše uvedené můžeme najít spoustu nejen v klinické praxi, ale především v mýtech a pohádkách, které slouží jako archetypální varování před podobným chováním. Vzpomeňme na Daidala a jeho syna Íkara, který za svůj heroický čin zaplatil zřícením se do moře (moře symbolizuje nevědomí) a smrtí (destrukcí já, jeho rozpuštěním v bytostném Já).

Stavy inflace i odcizení jsou přirozenou součástí životního cyklu a každý jedinec je prožije za svůj život mnohokrát. Inflace přirozeně vede k pádu a tím k odcizení. Odcizení vede za normálních podmínek ke stavu uzdravení a obnovy spojení mezi já a bytostným já (obnovení osy). Problémem jsou tyto stavy pouze v okamžiku, kdy v nich jedinec uvízne a ony se stanou chronickými (takové prožitky popisuje např. kniha Jób v Bibli).

### 5. 6. 2. 2 Individuace jako cesta k bytostnému Já

Různí autoři se domnívají, že Jung míní individuaci především procesy probíhající v odpolední části života (např. Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006 nebo Puškárová, 2002 aj.). Rádi bychom tuto domněnku vyvrátili. Proces individuace je podle Junga **celoživotní záležitostí**, pro kterou existuje jakási apriorní danost, motiv, který tento proces spouští. Navíc má proces individuace určité zákonitosti respektive logické pořadí kroků, kterými musí projít (připomíná tím ontogenezi), ale ne vždy se podaří jej v plném rozsahu dokončit. Je tedy možné obrazně řečeno být na cestě a kdekoli zastavit a již dále nepokračovat. To znamená, že lze procházet procesem individuace aniž bychom dosáhli cíle – a tím je prožitek bytostného Já (prožitek celosti). Jung sice nehovoří o překonávání krizí nebo vývojových krizí na cestě k bytostnému Já, ale zdůrazňuje, že cesta individuace je nelehká, vede do čím dál tím temnějších vod nevědomí, a připouští, že celý proces klade velké nároky na člověka, a proto mnozí daleko nedorazí. Rádi bychom zde uvedené teze dokumentovali.

*„Výskyt motivu dítěte v psychologii jedince znamená obvykle předběžné uchopení budoucího vývoje. ... dítě připravuje budoucí proměnu osobnosti. V individuačním procesu anticipuje postavu, která vznikne ze syntézy vědomých a nevědomých prvků osobnosti. Proto je to symbol sjednocující protiklady, zprostředkovatel, spasitel, ten, kdo vytváří celek. Díky tomuto významu je motiv dítěte schopen četných proměn formy – kruh, kolo, koule, kvaternita. Tuto celost, která transcenduje vědomí, jsem nazval bytostné Já, Selbst. Cílem individuačního procesu je syntéza bytostného já. Z jiného hlediska by se dal místo syntézy doporučit termín entelechie. Existuje empirický důvod, proč by tento výraz byl někdy vhodnější: symboly celosti se totiž často objevují na počátku individuačního procesu a můžeme je dokonce pozorovat už v **prvních snech raného dětství**. Toto pozorování svědčí pro **apriorní existenci celostní potenciality**, a proto se nabízí pojem entelechie. Poněvadž však individuační proces empiricky probíhá jako syntéza, vypadá to tak, jako by se paradoxně spojovalo něco, co už existuje. Díky tomu lze užít i slovo syntéza.“ (Jung, 1998, s. 243-44)*

V tomto odstavci Jung poukazuje nejen na předem připravený potenciál pro individuaci, ale také na možnost zahájení procesu individuace už v dětském věku (!)

a na **archetyp dítěte**, který je předobrazem budoucího uchopení bytostného Já. První, s čím se na cestě individuace musí člověk setkat, je jeho vlastní **stín**. Pokud tuto „zkoušku“ úspěšně zvládne, pokračuje po cestě hlouběji – až k archetypu Animy-Anima.

*Je-li vyrovnání se stínem tovaryšský kus, pak vyrovnání se s animou je kus mistrovský. Vztah k animě je opět zkouška odvahy a křest ohněm pro duchovní a morální síly muže. Člověk nesmí nikdy zapomenout, že právě u animy jde o psychické skutečnosti, jež tak říkajíc nikdy předtím nebyly majetkem člověka, jelikož se jako projekce zdržovaly většinou mimo jeho psychický okruh. U syna tkví v dominanci matky anima, která mnohdy po celý život zanechává přílišnou citovou vazbu a velmi těžce omezuje osud muže, nebo naopak dává jeho odvaze křídla k nejsmělejším činům. (Jung, 1999, s. 129-130)*

Čím více se však člověk přibližuje nevědomí, tím slabší je světlo a tím více se jeho vědomí cítí nedostatečné a přímo ohrožené. Zatímco ve vědomé sféře předpokládáme, že jsme hybateli vlastního osudu a máme tedy dění pod kontrolou (nebo alespoň částečnou), v tmavém příbytku nevědomí se stává zjevným, že tomu tak není, že my sami jsme hýbáni. Není divu, že konfrontace s tímto faktem vyvolává u člověka pocit nejistoty, strachu a krize. Čím dříve a více se rozvinulo vědomí, čím jasněji září jeho světlo, tím strašnější je pohled do tmy a obava, kterou toto vzbuzuje.

*„Okolnosti, které ovlivňují náš život, nazýváme faktory – od slova „facere“ dělat. ...Tito „dělající“, tyto faktory stojí za kulisami divadla světa... Je tomu tak v malém i velkém. Ve vědomí jsme svými vlastními pány; jsme zdánlivě těmito „faktory“ sami. Projdeme-li však branou stínu, s hrůzou si uvědomíme, že jsme objekty faktorů. Je rozhodně nepříjemné to vědět; nic nezklame více, než odhalení naší vlastní nedostatečnosti. Podněcuje to dokonce k primitivní panice, protože je nebezpečně zpochybněna svrchovaná nadvláda vědomí, již úzkostlivě střežíme, v níž věříme a která je ve skutečnosti tajemstvím lidského úspěchu. Protože ale nevědomost nezaručuje jistotu, ba naopak zvětšuje nejistotu, je snad lepší přes veškerou bázeň vědět o našem ohrožení.“ (Jung, 1998, s. 122)*

V Jungově pojetí je tedy krize středního věku cestou do hlubin nevědomí vedoucí ke konfrontaci a následnému smíření se s jeho existencí, respektive s postavou, která ho reprezentuje. A to je Anima-Animus. Co s člověkem udělá taková konfrontace, popisuje Jung níže. Všimněme si nápadné podobnosti jeho verbálního vyjádření o krizi s grafickým znázorněním křivky přerodu v podání Kübler-Rossově (viz kapitola 3. DP):

*„Ve skutečnosti člověk zprvu nedisponuje chladným uvažováním (při počátku konfrontace s nevědomím - animou, pozn. autorky DP), ani mu nepomáhá věda a filozofie a tradiční náboženské učení jen velmi podmíněně. Je zapleten a zamotán v bezcílném prožívání a úsudek se všemi svými kategoriemi se ukazuje jako bezmocný. Lidský výklad selhává, protože vznikla bouřlivá životní situace, na niž se nehodí žádná obvyklá interpretace. Je to okamžik zhroucení. Člověk klesá do poslední hlubiny, jak správně říká Apuleius, „ad instar voluntariae mortis“, takřka dobrovolné smrti. Je to nikoli uměle chtěná, nýbrž přirozeně vynucená rezignace na vlastní možnosti: není to morálně vyšňořené, dobrovolné podřízení a pokoření, ale naprostá, jasná porážka, korunovaná panickým strachem z demoralizace. Když jsou všechny opory a berly zlomeny a ani nejtajnější poslední pojistka už nikde neslibuje ochranu, pak je teprve dána možnost k prožití archetypu, který se dosud skrýval ve významy obtěžkané nesmyslnosti animy. Je to archetyp smyslu, tak jako anima představuje přímo archetyp života“ (Jung, 1998, s. 133-134)*

Ani prožitkem archetypu Animy-Anima však proces individuace nekončí. Hlas nevědomí stále volá a pro toho, kdo chce pokračovat, vede cesta dál.

*„Zabývat se nevědomím je pro nás životní otázkou. Jde o duchovní bytí či nebytí.“ (Jung, 1998, s. 123)*

### **5. 6. 2. 3 Individuace v pojetí V. Kastové a M. L. von Franzové**

Tak jako S. Freud, i Jung měl své následovatele nebo následovatelky, které bychom mohli bez nadsázky nazvat „matkami analytické psychologie“. I ony Jungovo dílo rozšířily a přinesly nové zkušenosti a poznání. V. Kastová například nesouhlasí s výše uvedenou posloupností procesu individuace (stín – animus-anima – velká

matka...), ale na základě své psychoterapeutické zkušenosti s pacienty se domnívá, že individuace u každého probíhá opravdu „individuálně“, a to jak z hlediska času, tak z hlediska posloupnosti integrace archetypů.

*„Konfrontace se stínem, persónou, animem a animou hraje vsutku obrovskou roli. Posloupnost, kterou Jung uvádí, však nemá vždy tuto podobu: jestliže si má proces individuace uchovat svůj smysl, potom musí být skutečně u každého individuální. Všem procesům by pak bylo společné jen tíhnutí k individuaci. Touha stát se sebou samým je však také tíhnutím k neustálému překračování hranic: na jedné straně se jedná o ustavičné překračování hranice jáského komplexu, na druhé straně také o soustavné překračování hranic ve svém vztahu ke světu. To od sebe nelze oddělit. Individuace znamená, že všechny hranice, které v daném okamžiku platí a jimiž také v daném okamžiku jsem, je třeba neustále zpochybňovat, vzdávat se jich a překračovat je. Z tohoto hlediska je proces individuace věčným procesem proměny sebe sama i systému.“ (Kastová, 2000, s. 119-120)*

Kastová souhlasí s Jungem v tom, že téma „stát se sám sebou“ je tématem lidstva a že bytostné já je v tomto stávání se klíčovou dynamikou. A rovněž je v souladu s tím, že proces individuace je procesem vztahovým. Její zkušenosti potvrzují Jungovu tezi o tom, že nikdo nemá vztah k druhé osobě (lidem), pokud před tím neměl vztah k sobě. Ostatní lidé nám ve vztazích neslouží podle Kastové pouze jako projekční plátna. Vztahy jsou ale také zdrojem energetizace archetypů, tj. naše archetypy nás uvádějí do preference určitých vztahů a tyto vztahy (respektive ostatní lidé) zase zpětně působí na vynořování našich archetypů. Kastová z této zkušenosti vyvodila dvě extrémní ilustrace: individuace probíhající zcela ve vztazích nebo individuace probíhající ve věži ze slonoviny (Kastová, 2000). První případ bývá velmi často sledován u žen. Žena zcela akceptuje svého anima – ale projikuje jej na svého partnera. Taková žena se pak láskyplně stará o svého partnera (symbol anima), hýčká jej, zcela se mu obětuje... a zůstává dlužna sobě péči o vlastní život a sebe sama. Touha po individuaci (Jung označuje dokonce jako pud) je žita pouze vně ženy, ve vztahu. Zcela chybí aspekt integrace anima.

Opakem je věž ze slonoviny. Jedinec chápe vztahy pouze jako podněty dobré pro to, aby obohatily jeho vnitřní život a strukturování. Do vztahů nic nevkládá, pouze přijímá



a uvnitř strukturuje. Kastová nazývá tuto formu dokonce úpadkem v procesu individuace a dodává, že ideální je nastolit dynamickou rovnováhu, napětí mezi vnějšími vztahy a vnitřními aspekty procesu tak, aby jedno mohlo stimulovat a obohacovat druhé. Je patrné, že ženy z pohledu Kastové řeší velmi podobnou past, jako v pohledu Gilliganové. Kastová hovoří o oddanosti a obětování se partnerovi a ponechání svého já stranou, Gilliganová zase o exkluzi sebe sama z péče, kterou žena poskytuje ostatním a o nutnosti dosáhnout inkluze v průběhu života.

Marie Louisa von Franz pracovala symbolické vyjádření procesu individuace, když jej přirovnala k růstu borovicového semene (von Franz in Kastová, 2000). Za velmi trefné považujeme její symbolické vyjádření pojmu religio (vztahovat se ke kořenům). Franzová vysvětluje, že nemá smysl chtít po borovici v průběhu života, aby se stala například dubem nebo jilmem, a že borovici samotnou něco takového ani nenapadne – zatímco v lidském životě toto často chceme po vlastních dětech, nebo po sobě samých. Franzová na tomto dokumentuje jeden z klíčových momentů individuace, a to srozumění s tím, že jsme tím, čím jsme. Nikoli však ve smyslu odmítání změny, ale naopak. Souhlas a akceptace s nezměnitelnými a danými podmínkami života znamená souhlas s přirozenými hranicemi, které nám byly dány. A jen díky tomu se pak můžeme cvičit v překračování ostatních hranic. Každým takovým vybočením riskujeme poranění (borovice mají také větrem ulámané větve, zkroucené kmeny apod.), což formuje naši individualitu (způsobuje jedinečný tvar borovice).

Kastová i von Franz se shodují s Jungem v tom, že proces individuace může zahrnout konfrontaci s dalšími archetypy – velké matky, moudrého starce nebo moudré ženy... anebo, že může dojít k jeho přerušení. Toto přerušení může být zapříčiněno různými vnitřními nebo vnějšími důvody a ne vždy je pro zrání duše takové přerušení nežádoucí. Jung sám opravdu hovoří o dočasném ukončení, tzn. na proces individuace lze v budoucnu znovu navázat.

*„V tomto procesu (myšleno proces sebe-analýzy, sebe-poznání, tj. individuace, pozn. autorky DP) existuje vývoj, který vede k cíli nebo konci. Někdy proces dojde ke konci, aniž dospěl k cíli. Psychická léčba dosahuje konce (stejně jako celý proces) ve všech možných stádiích vývoje, aniž by při tom člověk měl pocit, že tím bylo dosaženo také cíle. K typickým dočasným ukončením dochází:*

- 1) *po přijetí dobré rady,*
- 2) *po vykonání více či méně úplně, nicméně dostačující zpovědi,*
- 3) *po poznání dosud nevědomého, ale podstatného obsahu, jehož uvědomění má za následek nový podnět k životu a činnosti,*
- 4) *po odloučení se od dětské psyché dosaženém delší prací,*
- 5) *po dosažení nového, racionálního přizpůsobení podmínkám prostředí, které mohou být obtížné, případně neobvyklé,*
- 6) *po vymizení trýznivých symptomů,*
- 7) *po nástupu pozitivního osudového zvratu, jako je zkouška, zasnoubení, svatba, rozvod, změna povolání atd.,*
- 8) *po znovunalezení příslušnosti k nějakému náboženskému vyznání nebo po konverzi,*
- 9) *po započetí výstavby praktické životní filozofie (v antickém smyslu).*

*... jak ale ukazuje zkušenost, existuje relativně vysoký počet pacientů, u nichž vnější ukončení práce s lékařem neznamena též konec analytického procesu. (Jung, 1999, s. 10-11)*

*Pacientovo hledání směřuje k onomu skrytému, ještě neprojevenému „celému“ člověku, který je současně člověkem větším a budoucím. Pravá cesta k celosti však sestává – bohužel – z osudových oklik a bludných cest. (Jung, 1999, s. 13)*

### **5. 6. 3 Shrnutí k procesu individuace**

Nutkání k individuaci tedy vlastně vytváří já, když se snaží najít způsob vztahování k bytostnému Já a to tak, aby vztah byl zachován a respektován, aniž by se já s bytostným Já identifikovalo (to by opět byla inflace). Z dynamiky nastavování takového vztahu a jeho vyvažování plyne tedy nutnost dialogu mezi vědomím a nevědomím a také dialogu mezi vnější a vnitřní zkušeností (Edinger, 2006). Tento dialog postupně dochází k momentu, kdy dichotomie mezi vnitřní a vnější realitou je nahrazena pocitem reality jednotné. Jako bychom původní jednotu, ze které se naše vědomí (já-ego) vynořilo, museli opět objevit – ale na jiném stupni. Cenou, kterou platíme za nastavení nového řádu jednoty, je rozbití původního sebe-obrazu a s tím spojený průchod krizí (v mytologii zobrazovaný doslova jako sestup do podsvětí nebo

do pekel – viz Orfeus a Eurydika, Déméter a Persefóna, Héraklés apod.). Náhledem do „podsvětí“, které je obsaženo v našem nevědomí, tj. i v nás samých, jsme konfrontováni s vlastní temnotou, malostí a ubohostí – ale také na samotném dně můžeme objevit záblesk „imago Dei“ – božího obrazu v nás. To umožní člověku vytvořit opravdovější obraz sebe sama – obraz zahrnující přijímané i dříve odmítané stránky. Odměnou za vykonanou cestu je pak dosažení větší celistvosti (přiblížení bytostnému Já) a úplnější odpověď na otázku: Kdo jsem?

*„... Archetyp přiblížený vědomí průzkumem nevědomí proto konfrontuje individuum s propastnou protikladností lidské přirozenosti, čímž se mu umožňuje zcela bezprostřední zkušenost světla a temnoty, Krista a ďábla.“ (Jung, 1999, s. 30)*

*„Bez zážitku protikladnosti neexistuje žádná zkušenost celosti, a tím ani žádný přístup ke svatým postavám...Ačkoli vhléd do protikladnosti je vlastně nevyhnutelný, prakticky jej dokážou snést jen nemnozí...v bytostném já jsou si přece dobro a zlo jedno druhému blíže než jednovaječná dvojčata!“ (Jung, 1999, s. 30-31)*

*„Teprve tato těžká práce dává vzrůstající měrou poznat, že za veškerou touto krutou hrou s lidským osudem vězí něco jako skrytý úmysl, který, jak se zdá, odpovídá mocnější znalosti zákonů života. Právě to, co je nejprve neočekávané, co je děsivé, chaotické, odhaluje hlubší smysl. A čím více je tento smysl poznáván, tím více anima ztrácí svůj naléhavý a nutkavý charakter. Postupně vznikají hráze proti přílivu chaosu; neboť to, co je smysluplné se odděluje od nesmyslného... a tím se síla chaosu oslabuje... Tak vzniká nový kosmos.“ (Jung, 1999, s. 132)*

Díky tomu, že existuje jakýsi apriorní vzorec, který spouští proces individuace, považuje Jung za automatické, že se touto cestou alespoň pokusíme vydat.

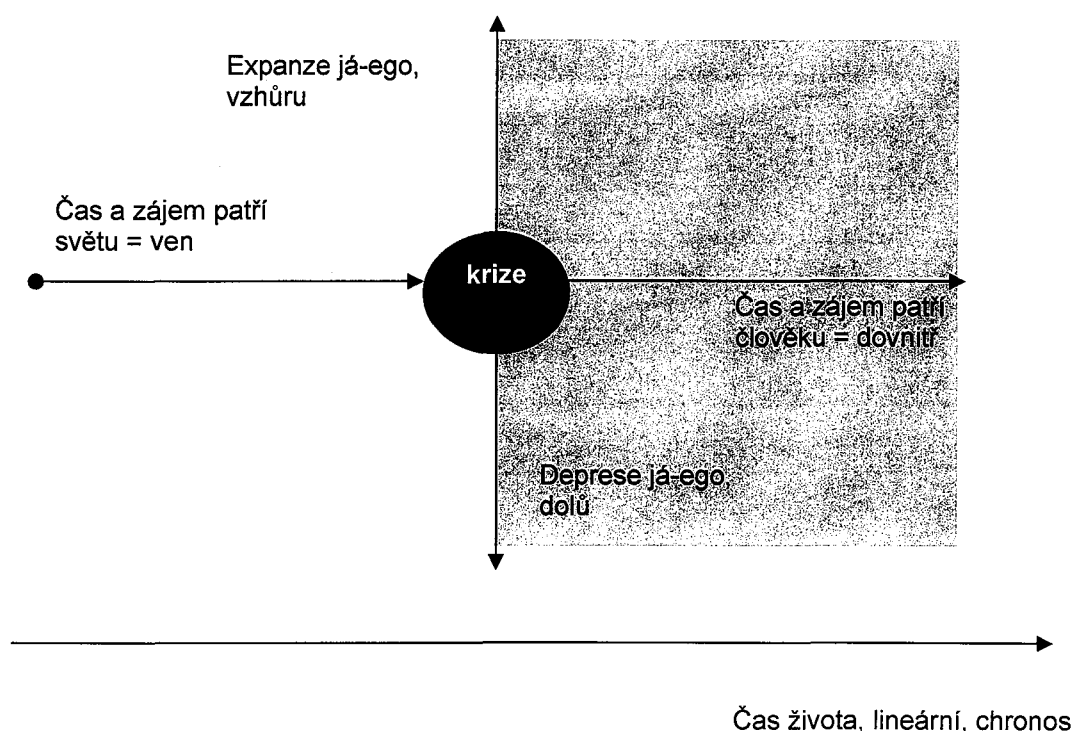
*„Každý život je koneckonců uskutečňováním celku, to znamená bytostného Já, pročez můžeme toto uskutečňování nazvat také individuací. Všechn život se pojí s individuálními nositeli a uskutečňovateli a je bez nich naprosto nepředstavitelný, s každým nositelem se také dostavuje individuální určitost a určení a smysl živé existence se zakládá na tom, aby se jako taková uskutečňovala.“ (Jung, 1999, s. 271)*

„Individuace, dosažení celistvosti, je totiž nejen duševním problémem, ale problémem života vůbec.“ (Jung, 1999 s. 153)

Podle našeho názoru je období středního věku časem (ve smyslu času kairos, tj. příhodného času), kdy je možné se zastavit a nahlédnout do hlubin vlastního nitra, stáhnout se ze světa kolem nás a objevit jiný svět – svět vnitřní. To znamená, že z Jungova pohledu nepřichází krize uprostřed života záludně, překvapivě nebo že je člověku vtlačena vnějšími okolnostmi. Naopak – v Jungově pojetí je zárodek krize přítomen již v našem dětství, tzn. krize středního věku není krizí, ale životní daností, která poskytuje šance a otvírá dveře k našemu nitru. Kdo tyto dveře minul, aniž nahlédl, nemůže být celým člověkem, protože ze strachu z oběti přítomného já raději obětoval „budoucího člověka“ na oltář minulosti, ve které tím uvízl. Nepřijetí krize znamená u Junga odmítnutí šance k růstu, uvíznutí v minulých vzorcích a nemožnost uskutečnit vlastní budoucnost a osobní plnost. Krize navíc u Junga tvoří opěrný sloup života, jakýsi střed kvaternity nebo axis mundi (osu světa). Rozděluje totiž lidský život na čas, kdy hledíme ven a vzhůru a na čas, kdy je třeba se zahledět dovnitř a dolů. V tomto vnímáme Jungův přístup (včetně jeho pokračovatele) jako dramaticky odlišný od všech výše citovaných autorů.

#### Obrázek 4. Krize jako střed života – kvaternita

(vytvořeno autorkou DP pro účely DP)



## **Kapitola 6. Genderový pohled na výzkumnou metodologii**

Ačkoli neexistuje nic takového, co bychom mohli označit za ženskou nebo feministickou výzkumnou metodu či metodologii, přesto specificky feministický pohled na problematiku psychologických výzkumů existuje. Cílem této krátké kapitoly je teoreticky i na konkrétním příkladu popsat, v čem se liší tradiční a feministický výzkumný názor, o co feministický přístup k výzkumu usiluje a co přináší do obvyklé metodologie nového.

Raději bychom používali výrazu genderově specifický přístup k výzkumu, ale protože se v této kapitole opíráme zejména o práci Erics Burmanové, která nazvala svůj příspěvek *Feminist Research*, považujeme za vhodné následovat přesně její terminologii a používat výraz feministický (Burmanová, 1994).

V kapitole 4. této práce jsme popsali inovativní příspěvek Gilliganové (Gilliganová, 2001) ke zkoumání morálního vývoje žen pomocí kvalitativní metodologie reflektující specificky ženský způsob vnímání, usuzování a výpovědi. Gilliganová se za použití Kohlbergových dilemat zaměřila nejen na sledování toho, o čem ženy vypovídají ve svých návrzích na řešení dilematických příběhů, ale také JAK o tom vypovídají. Díky tomu prokázala, že ženská a mužská interpretace zkušenosti se liší – nikoli kvantitou, nebo hierarchickou úrovní, jak uváděl Kohlberg, ale odlišnou kvalitou. Gilliganovou můžeme tedy považovat za dobrou ilustraci (*best practise*) toho, jak vypadá aplikace feministicky orientovaného výzkumu v praxi.

### **6.1 Teoretické vymezení feministického výzkumného přístupu**

Vymezit feministický výzkumný přístup teoreticky je podstatně složitější. Jednak opravdu neexistuje žádná specificky feministická metoda. Jak poukazuje Sandra Harding (Harding, 1987 in Burmanová, 1994) nemůže existovat žádná feministická metoda, protože pojem metoda označuje techniku nebo sadu výzkumných postupů, které ve své podstatě nejsou a nemohou být antitetické vůči feministické práci a názoru. Feministicky pojatý výzkum je tedy spíše charakterizován určitou epistemologií (znalostí), která vychází z teoreticky a politicky podmíněné kritiky převládajících modelů poznání a nastoluje kritické otázky o genderové orientaci

současného poznání a genderově zkoumá kritéria, na jejichž základě bylo poznání dosaženo.

*Je to prosazování propojení mezi bytím a věděním, mezi ontologií a epistemologií, které definuje feministický výzkum. (Harding, 1987, Stanley, 1990, obojí in Burmanová, 1994).*

Feministický přístup se projevil zejména v kritice nadužívání kvantitativní výzkumné metodologie a ovlivnil způsob provádění sociálně orientovaných a na vzdělávání zaměřených kvalitativních výzkumů. Ženy zapojené v akademickém výzkumu pozvedly zejména diskusi o roli **subjektivity, moci** a z ní plynoucího **politického závazku**, který má výzkumník v kvalitativním výzkumu. A také zahájily polemiku o tom, zda muži mohou realizovat žensky orientované výzkumy.

Burmanová uvádí **tři hlavní kritické feministické připomínky** k tématům a procesu prováděných výzkumů (Burmanová, 1994), a to:

- 1) **Empirický feministický přístup**, který chce zlepšovat existující znalost. Zástupkyně tohoto proudu požadují revizi a úpravu takových výzkumných modelů, které ignorují nebo podceňují ženskou zkušenost a pohled. Dle jejich názoru jsou takovéto modely neadekvátní již ve své podstatě a měly by být upraveny. Lorine Sqare (Square, 1989 in Burmanová, 1994) nazývá tento proud **egalitářský feminismus**.
- 2) Tzv. **separatistický nebo esencialistický** proud zdůrazňující, jak je ženská zkušenost odlišná se snaží o uchopení ženských zkušeností ženskými způsoby a cestami. Do této kategorie by patřil přístup zvolený Gilliganovou (Gilliganová, 1991).
- 3) **Feministický relativismus**, nazývaný feministickým postmodernismem, dekonstruktivismem, nebo post-strukturalismem vyvažuje napětí vzniklé mezi dvěma předchozími směry a snaží se mezi vývojem alternativních na ženy zaměřených přístupů a reformou uznávaných centrálních modelů najít třetí cestu, spočívající v realizaci feministického projektu vytvoření světa bez útlatku.

Ženská kritika výzkumů se orientuje jak na způsoby, jakými jsou výzkumy prováděny, tak na vztahy, ve kterých se výzkumy realizují. A. Oakleyová (Oakleyová, nedatováno, in Burmanová, 1994) například požaduje, aby výzkumník nebyl

prodloužením výzkumného nástroje a sociální aspekty rozhovoru nebyly považovány za závisle proměnné, ale aby navození přátelského vztahu ve smyslu rapportu mezi výzkumníkem a respondentem bylo považováno za přirozenou součást výzkumu. Nazvala to **women to women approach** – přístup ženy k ženě.

Feministické výzkumnice rovněž odmítají tradiční pohled na strukturu výzkumu ve smyslu teorie a metoda; teorie a praxe. Považují výzkumnou teorii, metodologii a realizaci spíše za přirozeně propojené a sjednocené – skrze cíle, provedení a realizované výzkumné postupy. Feministicky pojatý výzkum je tedy více jakousi „praxis“ (Stanley, 1990 in Burmanová, 1994) nebo teorií, která v sobě propojuje zkušenost a akci. Feministky rovněž zpochybňují vědeckost takových výzkumů, které nechtějí vidět vztah mezi znalostí, kterou výzkumník o tématu získá a mocí, která z této znalosti plyne. Kritizují to, že tradiční přístup odmítá zahrnout do akademických výstupů jasný popis pozice a zodpovědnosti výzkumníka (Harding, 1987 in Burmanová, 1994).

## 6.2 Požadavek přiznání subjektivity a zodpovědnosti výzkumníka

Pro feministicky orientované výzkumy je podstatná **zkušenost, reflexivita a průběžně uvědomovaná subjektivita**. Podle této toze výzkumnice feministického proudu požadují, aby zprávy o výsledcích výzkumu obsahovaly určitý druh otevřené a upřímné zpovědi výzkumníka o tom:

- či zkušenost je reprezentována a ověřována v rámci výzkumu,
- jaké byly jeho pocity, dojmy a úvahy provázející průběh výzkumu,
- v jakých podmínkách se výzkum odehrával.

Na rozdíl od převládajících názorů tedy zdůrazňují roli výzkumníka jako zkoumajícího subjektu, který díky prováděnému výzkumu získává znalost a tím pádem i moc. Moc pojmenovat situace a problémy, moc navrhnout zobecnění anebo praktická opatření, která je možné v důsledku výzkumu provést a také moc zprostředkovat svou zkušenost se zkoumaným tématem ostatní veřejnosti. Burmanová dále ukazuje na praktickém příkladu, že není lhostejné, jak výstupy z výzkumu pojmenujeme – obzvláště u aplikovaných výzkumů ne. Cítuje výzkum prováděný Catherine Bewley (Bewley, nedatováno in Burmanová, 1994), která si v rámci obhajoby své doktorské

práce předsevzala zmapovat organizační fungování tří ženských organizací působících v místní komunitě (jednalo se o tzv. bezpečný dům poskytující bydlení a poradenskou podporu ženám – obětem domácího násilí, dále o organizaci zabývající se poradenstvím pro znásilněné ženy a posledním zkoumaným subjektem bylo ženské komunitní centrum).

### 6.3 Příklad feministicky pojatého výzkumu

Burmanová cituje výzkumný deník Bewleyové, na kterém dokumentuje dodržení tří výše uvedených požadavků feministicky provedeného výzkumu a ukazuje ještě další specifika, spočívající zejména v odlišné osobní zaangażovanosti a zodpovědnosti Bewleyové (jako výzkumnice) za průběh výzkumu, formulaci teorií a vytváření závěrů. Výzkum byl prováděn kvalitativním způsobem – jako **metod** Bewleyová použila hloubkové rozhovory se zaměstnankyněmi studovaných organizací, dále záměrná pozorování na pracovištích, analýzu dokumentů a také osobní poznámky, které si po každé návštěvě v terénu udělala.

První zmiňovanou odlišností je využití **principů reciprocity a zodpovědnosti**. Bewleyová každou zprávu o výstupech svých šetření přednesla účastnicím výzkumu s dotazem, zda považují předkládané nálezy za adekvátní – a to jak obsahem, tak formou (v originále doslova „tone“, tj. tónem promluvy; poznámka autorky DP) a zda sdílejí závěry o tom, jaká klíčová témata se ve zkoumané organizaci odehrávají a řeší (receptivita). Cyklus recipročně sdílených šetření vyvrcholil sepsáním důvěrné zprávy pro každou ze zkoumaných organizací. Předání důvěrné zprávy bylo navíc spojeno s poskytnutím poradenské a lidské podpory, která umožnila účastnicím výzkumu reflektovat dopady výzkumných zjištění na chod organizace a přijmout zodpovědnost za důsledky (princip zodpovědnosti).

Další ilustrace z výzkumu ukazuje, **jak výzkumník ovlivňuje to, co zkoumá**. V jedné ze sledovaných organizací Bewleyová odhalila vysokou nemocnost, stres a nevhodnou komunikaci od managementu směrem k personálu. Z rozhovorů s jednotlivými členkami organizace však věděla, že toto téma není zaměstnankyním neznámé. Bewleyová zvažovala, zda pouze na problém upozorní, tzn. postaví se do obvyklé role, kdy externí konzultant zkritizuje to, co nefunguje a jde o dům dál



(a zanechá zkoumanou organizaci s pocity nedostatečnosti a viny), nebo zda přijme zodpovědnost za to, že kromě pojmenování problému pomůže facilitovat jeho řešení. V souladu s feministickým požadavkem na subjektivitu a uvědomělé reflektování podmínek výzkumu se Bewleyová rozhodla pro zásah. Otevřeně potvrdila respondentkám závažnost anticipovaného problému a tím otevřela prostor pro diskusi o možných řešeních, kterou také sama následně moderovala. Tím postoupila z pozice výzkumníka, který stojí vně organizačních vztahů a komentuje je, do role výzkumníka, který se aktivně zapojuje do vztahů a umožňuje jim se rozvinout.

Z pohledu **reflexivity** Bewleyová ukazuje, že navázání **přátelských vztahů** s ženami ve zkoumaných organizacích vlastně umožnilo uskutečnit výzkum v rozsahu a obsahu, v jakém se odehrál. Vnímá tedy zapojení výzkumníka do vztahů formou detašovaného přítele (jakéhosi průniku mezi světem vně a světem uvnitř) jako podporu a pozitivní jev, nikoli jako bariéru výzkumu. Vysvětluje, že v ženských organizacích by byl jakýkoli outsider (tedy i výzkumník) brán jako někdo, kdo se sice dostane k uchopení skutečných problémů organizace, ale kdo jejich nezúčastněným popsáním vlastně organizaci zneužívá a vnáší tak do jejího chodu prvky chaosu a rizika.

Mezi úvahami nad vlastní reflexí se také objevuje zamyšlení nad důležitostí **pojmenovávání zjištěných skutečností**. Bewleyová sděluje, že se často radila se zkoumanými ženami o tom, jak a zda některé opravdu citlivé záležitosti pojmenovat a v jakém kontextu je prezentovat – aby nevyvolaly dojem odsouzení, kritiky a tím pocity nedostatečnosti nebo viny u manažerek organizací. Bewleyová si jasně uvědomovala, že její vyjádření mohou způsobit buď zlepšení v životě organizací, nebo naopak zablokování stávajícího stavu – a že toto „buď a nebo“ je v její moci, respektive v moci vyjádření, která použije. Považujeme toto za dobrý příklad feministického poukazování na moc a s ní spojenou zodpovědnost, která se váže k subjektu výzkumníka a je většinovým názorem často opomíjena.

Ke světu žen jsou obecným povědomím přiřazovány **emoce**. I o nich Bewleyová ve své reflexi hovoří a to hned ve dvou rovinách. Jednak v rovině **sociálních sítí**, které by měl výzkumník mít k dispozici pro vlastní podporu a jednak v rovině **optimální emoční zaangažovanosti výzkumníka** ve výzkumu. V době šetření byla

zavražděna jedna z klientek bezpečného domu, kam Bewleyová docházela. Je zřejmé, že tato tragická událost podstatným způsobem zasáhla do fungování sledované organizace a také ovlivnila kontext a obsah výzkumu. A navíc – výzkumníci samu. Z této extrémní situace vzešel právě výše uvedený nárok na podporu a oporu v širší sociální síti, kterou by výzkumník měl mít k dispozici. Bewleyová dokonce hovoří o supervizi, o níž jsme zvyklí uvažovat spíše v praxi psychoterapie. Zajímavá je i úvaha o emoční zaangażovanosti výzkumníka ve výzkumu. Motivace a emoce úzce souvisejí. Bewleyová poukazuje na to, že emočně dostatečně zapojený výzkumník může provést **dostatečně psychologicky relevantní výzkum** – což znamená dostatečně pravdivý ve smyslu kvalitativní validity výzkumné výpovědi. Emočně odtahovaný výzkumník riskuje, že uvízne v osidlech „správného“ metodologického postupu, ale nepřiblíží se dostatečně zkoumané realitě. Na tuto úvahu navazuje i Burmanová a dodává, že ženské výzkumnice jsou často akademickou půdou obviňovány, že nedělají výzkumy správně – ve smyslu teoreticko-metodologického hlediska. Ale z feministického pohledu – ženské výzkumnice provádějí správné výzkumy z pohledu psychologické správnosti, tj. uchopováním reality takovými prostředky, kterými ji uchopit lze a zodpovědným vstupováním do této reality, vlastní zaangażovaností. Jak píše Burmanová doslova:

*„This highlights a further feature of feminist research: that I, as a researcher, as writer, am not detached; that I share an ontology, a politics, with that of the study I have described, and that in writing about it I am attempting not merely to describe but also to intervene.“ (Burman, 1994, p. 134).*

(překlad autorky DP: To vysvětluje další budoucnost feministického výzkumu: že já, jako ta která zkoumá, která píše, nejsem odtržená; že sdílím ontologii a politiku toho, co jsem studovala a popsala, a že tím, že o tom píšu, se nesnažím o pouhý popis, ale usiluji také o intervenci.)

## 6. 4 Význam feministického pojetí výzkumu pro DP

*Poznámka autorky DP:*

*V tomto odstavci nebudu pokračovat v plurálu, kterým je psaná teoretická část DP. Protože se jedná o reflexi mých vlastních úvah v souvislosti s přípravou výzkumu, přejdu do ich formy, ve které budu pokračovat v celé empirické části. Tato gramatická změna je plně v souladu s feministickým vnímáním výzkumníka jako centrální postavy zodpovědné za proces i výstup výzkumu – i v souladu s doporučením mého vedoucího DP, MUDr. Mgr. Radvana Bahbouha.*

Ve shodě s dobrou praxí a teoretickou správností je třeba před přípravou každého výzkumu stanovit **ideový plán** (Miovský, 2006). Jedná se vlastně o náčrt toho, co chceme zkoumat, za jakým účelem a k čemu nám výsledky výzkumu mají sloužit. Ideový plán představuje základní pilíř pro definici výzkumného záměru, stanovení výzkumných otázek a výběr vhodné metodologie a metod. Jedním z užitečných doporučení je diskutovat o výzkumném plánu s kolegy (Ferjenčík, 2000; Miovský, 2006).

Právě ve fázi diskusí o možných podobách a metodologii výzkumu této DP došlo k vynoření představy „zkoumat ženský fenomén pomocí ženského přístupu“. Co je tím míněno, jsem vnímala spíše na neverbální, intuitivní úrovni, protože téma feminismu a jeho zobrazení v odborné literatuře mě zatím zcela míjelo. Stála jsem však před problémem, jak zamýšlený výzkum uchopit. Diskuse s vedoucím DP a jinými členy katedry Psychologie FFUK jsem prožívala jako zacyklení se v rozporu mezi: správným metodologickým a teoretickým uchopením výzkumu (což je nutnou podmínkou vědecké práce, tj. i diplomové práce) a mým požadavkem, aby navrhovaný výzkum byl smysluplný jak pro zkoumané ženy, tak pro mě samotnou. Přičemž vlastní představu o smysluplnosti jsem nedokázala specifikovat a verbalizovat.

Nedařilo se mi najít vlastní rovnovážnou pozici mezi vědeckostí a osobní zaangažovaností v tématu a výzkumu (podrobněji rozebírám v reflexi v kapitole 9.). Toto dilema mě pronásledovalo i po úvodní fázi přípravy výzkumu, výběru metody, a pokračovalo až do momentu provedení a vyhodnocování prvních hloubkových rozhovorů. Za klíčový moment v řešení dilematu považuji větu svého vedoucího DP: *„Jsi zablokována teorií o správném kódování promluv. Zkus to zapomenout a přistoupit k materiálu víc intuitivně. Prostě to čti a poznamenávej si, co tě napadá.“* Tato věta, která zlegalizovala oprávněnost mého ženského intuitivního přístupu k vědeckému zkoumání, mě hodně osvobodila. S překvapením jsem pak zjistila, že podobným dilematem už prošla řada jiných a mnohem zkušenějších výzkumnic žen – jak bylo popsáno výše v této kapitole.

Za podstatný přínos feministického přístupu k empirické části této DP tedy považuji souhlas, který je vysloven k osobní zaangažovanosti výzkumníka a v důrazu na vztahovost, ve které se výzkum odehrává. Díky Burmanové jsem si uvědomila, že je v pořádku neustále hledat rovnováhu mezi vědeckými nástroji a zkoumanou realitou a pochybovat o ní, že je možné v průběhu výzkumu nebýt pouze myslícím a nezúčastněným pozorovatelem-strojem, ale je možné i cítit nebo dokonce projevovat empatii a poskytovat oporu, intervenci či jinou formu spoluúčasti, pokud si to výzkumná situace vyžádá, a že je dokonce správné takovéto děje v závěrečné zprávě popsat a reflektovat. A také jsem pochopila, že tento přístup není sdílen většinou vědeckého světa, takže vím, že se moje práce možná setká s nepochopením, nesouhlasem či kritikou. Přesto doufám, že se mi nakonec podaří v empirické části DP najít takovou rovnováhu, ve které bude mnou prezentovaný výzkum dostatečně vědecky podepřený, ale i dostatečně lidsky smysluplný a věrohodný – nejen pro hodnotitele DP, zkoumané ženy a pro mne, ale i pro širší studentskou a vědeckou obec.

## **Empirická část**

## Kapitola 7. Charakteristika výzkumu

### 7.1 Cíl výzkumu, výzkumné otázky

V empirické části DP jsem se rozhodla zkoumat životní zkušenost žen středního věku (období vymezuji dle vývojové psychologie, tj. mezi 35. - 45. rokem, srovnej např. Vágnerová, 2000). Cílem výzkumu je popsat: „Jak ženy prožívají toto životní období? Co je pro toto období z jejich pohledu specifické?“

Pro dosažení cíle jsem se rozhodla využít kvalitativního výzkumného přístupu. Kvalitativní výzkum je zpravidla zaměřen na zkoumání podstaty zkušeností s určitým jevem, usiluje o odhalení a porozumění jevu, který není tolik ještě prozkoumán či vede ke získání a prohloubení poznatků o jevu, který je již znám.

*„Kvalitativní přístup je v psychologických vědách přístupem využívajícím principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti a dynamiky a v jeho rámci cíleně pracujeme s reflexivní povahou jakéhokoli psychologického zkoumání. Pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných psychologických fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod.“ (Miovský, 2006, s. 18)*

Smyslem prováděného výzkumu není zachytit vše, co nasbíraná data nabízejí, ale **výběrem osob vytvořit teoretické reprezentace** (theoretical sampling) **témat typických pro většinu zkoumaného vzorku**. Při definici většiny se opírám o úzus, který v kvalitativních výzkumech považuje za většinovou reprezentaci 60 % (dle konzultace s vedoucím DP, Bahboud, 2008).

Z pohledu **výzkumných otázek** mě bude zajímat zejména:

- Jak ženy prožívají sledované věkové období?
- Zda ho vnímají jako zlomové, kritické nebo přerodové, či naopak?
- Jak se vyrovnávají s každodenní realitou?
- Jaká témata jsou v jejich životech přítomna, jaké problémy a úkoly řeší?
- Jak samy sebe vnímají vzhledem k okolnímu světu?

- Kdo jsou klíčoví lidé přítomní v jejich životech?
- Jak se ve své životní situaci orientují?
- Jaké jsou jejich zdroje energie, ze kterých čerpají?
- Jak vnímají svůj úděl a jaký smysl mu dávají?
- Co očekávají od budoucnosti?

## 7.2 Metodologie výzkumu

### 7.2.1 Narativní přístup v McAdamsově pojetí

Pro zkoumání takovýchto otázek jsem si zvolila narativní přístup jako teoretické východisko i jako metodu. Tento přístup jsem si vybrala proto, že umožňuje uchopit zkoumanou problematiku v souvislostech, komplexně, a také proto, že respektuje individuální konstrukci reality, kterou každý jedinec svým vyprávěním utváří. Zároveň se ztotožňuji s vyznáním Mgr. Chrzové, které uvedla ve své disertaci:

*„Důvěřuji příběhům jako způsobům, v nichž je nám dostupná zkušenost druhého člověka. V souladu s východisky narativní psychologie předpokládám, že člověku můžeme porozumět tehdy, když porozumíme příběhu, který žije.“*

*(Chrzová, 2005, s. 8)*

Empirická část DP je tedy založena na kvalitativní metodologii, konkrétně na jedné její podobě - **narativním přístupu**. Odpověď na cíl výzkumu a ostatní výzkumné otázky budu tedy konstruovat ve formě tzv. „narativní identity“, tj. identity, která je strukturována prostřednictvím „příběhu, který žijeme“ (Strauss, Corbinová, 1999). V práci se získanými promluvami jsem se nejvíce snažila o sledování **tématických linií** životních příběhů (McAdams, 1993 in Mioviský, 2006), které vedou k zacílení analýzy na opakovaná komplexní témata nebo linie témat, představující opakované záměry, přání a jednání žen. Při interpretaci výpovědí žen o období středního věku jsem cíleně vyhledávala klíčové události jejich životních příběhů, mapovala jsem zprostředkované obrazy sebe a druhých, hodnoty a sdílená přesvědčení.

## 7. 2. 2 Výběr vzorku a charakteristika vzorku, termín šetření

Pro získání respondentek z řad ženské populace ČR i z řad odborníků jsem použila záměrný výběr, tj. takový postup, kdy cíleně vyhledáváme účastníky podle jejich určitých vlastností. Kritériem výběru do vzorku je vybraná – určená – vlastnost (či projev této vlastnosti) nebo stav (příslušnost k určité sociální skupině, např.) (Miovský, 2006) Tímto přístupem jsem se snažila zajistit co největší heterogenitu vzorku a tím také co nejpestřejší škálu odpovědí.

Kvalitativní šetření jsem provedla na **vzorku 25 osob**, tzn.  $N = 25$ . Z toho 21 osoby představovaly zkoumané ženy z výše definované cílové skupiny a 4 osoby byli odborníci, kteří poskytují profesionální terapeutickou nebo poradenskou podporu. Jedná se o osoby, které se setkávají s příznaky nezvládnání krize středního věku.

**Šetření probíhalo od 27. 1. 2008**, kdy jsem uskutečnila první hloubkový rozhovor (R1), **do 24. 3. 2008**, kdy jsem získala poslední písemnou výpověď (D15). Protože vzorek odborníků a vzorek žen představují dvě různé kvality vzorku, představím nyní podrobněji každou zkoumanou skupinu zvlášť.

### 7. 2. 2. 1 Zkoumaný vzorek ženské populace středního věku

Klíčovým kritériem pro výběr do vzorku ženské populace byla příslušnost k věkové skupině 35 – 45 let. Toto nebylo splněno dvěma respondentkami – obě 34 let, které jsem se však nakonec rozhodla ve vzorku ponechat z důvodu žádoucí heterogenity. Zároveň ve zkoumaném vzorku převažují respondentky pod 40 let (nad 40 let je 5 respondentek). Vzhledem k osobnímu zaměření kladených otázek byla ochota žen vypovídat podmínkou nutnou, věkové rozpětí pak podmínkou postačující.

Dalšími parametry, u kterých jsem chtěla docílit heterogenity, byly:

1. **vzdělání** – toto kritérium se ukázalo jako nejobtížněji naplnitelné. Ve vzorku převažují VŠ a SŠ vzdělané osoby. Vyučené jsou pouze 2 respondentky, bez středního vzdělání žádná. Vzorek s vyšší vzdělaností tedy ne zcela plní kritérium heterogenity, ale na druhé straně zase vzdělané respondentky



oplývají větší reflexivitou a lepší schopností verbalizovat své myšlenky – což je pro naše šetření podstatné. 4 ženy ze vzorku navíc v současnosti studují VŠ a doplňují své vzdělání.

2. **rodinný stav** – zde se podařilo docílit velmi pestrého složení, které kopíruje téměř všechny existující možnosti. Vzorek obsahuje jak ženy svobodné, tak vdané, a to v prvním i druhém pořadí, dále ženy rozvedené v prvním i druhém pořadí a i ženu ovdovělou a svobodnou matku a také ženy žijící v nesezdaném soužití.
3. **děti** – opět dosažena požadovaná heterogenita. Ve vzorku jsou ženy bezdětné, s jedním, dvěma i třemi dětmi, přičemž věkové rozpětí dětí se pohybuje od prenatálního stádia (1 respondentka uvedla, že je těhotná), respektive 3 měsíců věku do 24 let. Jedna respondentka uvedla také postižení dítěte (blíže nespecifikováno).
4. **geografické rozložení bydliště** – ve vzorku sice převažuje Liberecký kraj (11 respondentek), ale i zde se podařilo nastavit pestrost ve smyslu trvalého bydliště ve městě, nebo na vesnici. Celkově 7 respondentek žije na vesnici, ostatní ve městě a z hlediska regionální příslušnosti vzorek zahrnuje 6 krajů ČR a jedna respondentka trvale žije v USA.
5. **profese** – i přes zřejmou souvislost s kategorií vzdělání se jedná o poměrně heterogenní kategorii, ve které najdeme respondentky jak na rodičovské dovolené, tak momentálně nezaměstnané, ale i ženy podnikatelky, živnostnice (OSVČ), nebo ženy zaměstnané na manažerských nebo řadových zaměstnaneckých pozicích. Z hlediska obsahu profese vzorek zahrnuje jak lékařku, právničku, cvičitelku aerobiku, zdravotní sestru, prodavačku, ekonomku, překladatelku, učitelku nebo operní zpěvačku.

Vzorek zkoumaných žen vykazuje zajímavou heterogenitu i mimo výše uvedené kategorie. Pro zajímavost – nejméně dvě respondentky uvedly, že jsou věřící a praktikující křesťanky, jedna respondentka uvádí šamanské zkušenosti a meditaci; jedna respondentka není české národnosti (ale srbské), ale žije trvale a dlouhodobě v ČR. Z pohledu narativní metody, která pracuje s faktem interakce výzkumníka a zkoumaného, je ještě zajímavé dodat, že jednu třetinu respondentek jsem před výzkumem neznala, zatímco dvě třetiny ano.

### 7. 2. 2. 2 Vzorek odborníků z pomáhajících profesí

I pro výběr odborníků platil požadavek heterogenity, ale spojené se sledováním jiných kritérií, než v případě žen. Podstatným požadavkem pro zařazení do vzorku byla samozřejmě příslušná odbornost zaručující odbornou zkušenost s ženami ve středním věku. Navíc, oproti ženské skupině, jsem ale usilovala o začlenění **mužského pohledu** na zkoumanou problematiku. Proto jsou v rozhovorech s odborníky zastoupeni dva muži a dvě ženy.

Dalším kritériem byla platforma nebo **zaměření odborné péče**. Nechtěla jsem např. získat výpovědi reprezentantů všech uznávaných terapeutických směrů (od psychoanalýzy po gestalt), nebo zkoumat problematiku dle očekávaných témat (rodina, partnerství, sex, zdraví...) a podle nich vybírat zaměření odborníků. Snažila jsem se spíše zohlednit komplexitu zkušenosti, kterou odborníci mají – a to zejména s ohledem na komplexitu možných projevů, příčin a důsledků krize středního věku, kterou zde zkoumám (složitost jevu je snad dobře patrná z rozsahu i obsahu teoretické části DP). Nakonec jsem přistoupila k **záměrnému výběru na základě dvou kritérií**:

1. věku odborníků,
2. šíře jejich odborného záběru.

Věk nad 45 let naplňuje v mých představách podmínku autenticity a tedy i reliability odpovědí. Odborníci hovoří o krizi středního věku jako profesionálové a zároveň se opírají o základnu vlastní zkušenosti s tématem. **Šíře odborného záběru** zase napomáhá variabilitě odpovědí a vnímání přesahů a možných souvislostí. Z výše uvedených důvodů jsem o rozhovor požádala nakonec následující osoby (uvádím v chronologickém pořadí provedených rozhovorů):

- Ing. Vladimíru Hrdličkovou (svou spolužačku ze studia psychologie na FFUK, systemickou terapeutku, která svým věkem tvoří průnik zkoumané skupiny a odborného hlasu),
- Mgr. Igora Pavelčáka (dynamického, rodinného terapeuta, který pracuje individuálně i skupinově zejména s rodinami postiženými závislostmi a navíc využívá ve své práci metody rodinných konstelací; také je lektorem metody focusing),

- PhDr. Vendulu Junkovou (členku pedagogického sboru katedry psychologie, rogersovskou terapeutku, vedoucí psychologické poradny pro studenty FF UK, která přednáší předmět psychoterapie a pracuje jako supervizorka terapeutů),
- MUDr. Vladislava Chválu (lékaře, gynekologa a sexuologa, psychoterapeuta, který se zabývá rodinnou a systemickou terapií, psychosomatickou medicínou a vede výcviky v těchto oblastech).

Kvalitativní výzkum je charakteristický svým zaměřením na **reprezentativitu témat nebo pojmů**. Velikost vzorku je tedy ovlivněna tématy, respektive jejich opakováním. Pokud se objevují nová a nová témata, která nenavazují na již vyřčená, je třeba rozšiřovat vzorek o další respondenty. Pokud se témata významným způsobem opakují, je možné vzorek uzavřít a přistoupit k tvorbě výpovědi o zkoumaném jevu. V případě zde popisovaného výzkumu se témata významně opakovala již od druhého rozhovoru, tj. mezi respondentkami i mezi odborníky panovala již od počátku výzkumu značná shoda, jak bude patrné dále.

### 7. 2. 3 Metody sběru dat, použité triangulace

V kvalitativním šetření jsem využila dvou metod – a to hloubkového strukturovaného rozhovoru s neomezenými volnými odpověďmi a písemné formy tohoto rozhovoru. Celkem jsem provedla 10 hloubkových rozhovorů v průměrné délce 70 minut a získala jsem 15 písemných výpovědí.

Vzhledem ke komplexnosti zkoumané problematiky jsem samozřejmě zvažovala různé metody sběru dat, jejich výhody a nevýhody. Řada kvalitativních výzkumů je prováděna metodou narativního rozhovoru, často s využitím čáry života (viz Chrzová, 2005). Protože z teoretické části DP plyne, že v období středního věku dochází k řadě změn, zvolila jsem nakonec strukturovaný rozhovor zacílený na postižení změnových momentů, vedený metodou **debriefingu**. Debriefing se využívá pro mapování dosažených pokroků v koučování (odkazují se na výcvik koučování absolvovaný pod vedením R. Bahbouha, 2006, 2007). Debriefingem kouč mapuje, co se dělo mezi minulou a současnou schůzkou s koučovaným. Časový gradient rozhovoru je tedy minulost-přítomnost a uvědomění posloupnosti dějů vede u

koučovaného k uvědomění změn v jeho vlastním jednání, konání a prožívání. Navíc se jevy odhalené debriefingem dají využít pro popis „typických“ vzorců chování, jednání a prožívání, které se vyskytují i v jiných aspektech života koučovaného. Díky své konkrétnosti jsou odpovědi získané v debriefingu snadno uchopitelné a srozumitelné jak pro kouče, tak pro koučovaného, čímž se zmenšuje prostor pro dezinterpretaci promluvy. Z těchto důvodů jsem otázky pro výzkumný rozhovor vedla také převážně v gradientu minulost-přítomnost a snažila jsem se dosáhnout vícenásobného opakování otázek mapujících skutečnost, abych zajistila dostatečnou reliabilitu získaných odpovědí (viz např. otázky 3, 4, 5 nebo 6, 7, 8, přepisy rozhovorů s ženami v příloze č. 1).

Pro sběr písemných výpovědí bylo třeba otevřené otázky z rozhovoru poněkud přeskupit, respektive rozdělit, protože psaný text vyžaduje jinou strukturu, než mluvené slovo. Proto bylo při ústním vedení rozhovorů položeno 14 otázek a v písemné podobě bylo ke stejným tématům kladeno 17 otázek (vzniklých přeskupením některých otázek z rozhovoru). Plné znění otázek využitých pro rozhovory i písemné zjišťování je uvedeno v příloze (viz přílohy č. 1 a 3).

Některé respondentky projevíly samy preferenci rozhovoru nebo písemného dotazování, jiné jsem oslovila přímo s již vybranou formou šetření (například respondentky z geograficky vzdálených regionů jsem automaticky kontaktovala s písemnými dotazy). Rozhovory jsem buď nahrávala na diktafon (rozhovory s odborníky), nebo jsem prováděla písemný záznam v průběhu rozhovoru. V obou případech jsem rozhovory doslovně přepsala a požádala respondenty písemně o souhlas s předkládaným zněním, eventuálně o návrhy primární redukce (pouze odborníky) textu. Plné znění rozhovorů i písemných šetření uvádím v příloze (příloha č. 1 a 3).

Díky kombinaci metod a složení vzorku mohu v rámci tohoto výzkumu využít metody **triangulace** – a to jak **na vzorku**, tak **na metodě**. V rámci triangulace na vzorku porovnávám při analýze a interpretaci dat (viz kapitola 8.) výpovědi respondentek (N = 21) s výpovědi odborníků (N = 4). Pro triangulaci na metodě porovnávám v analýze průběžně výpovědi z hloubkových rozhovorů (N = 10) s písemnými šetřeními (N = 15).

## 7. 2. 4 Etické aspekty výzkumu

Kvalitativní šetření vedené metodou hloubkových rozhovorů je založeno na podmínce důvěry ve vztahu zkoumaný-výzkumník (i recipročně), což klade značný důraz na etiku postupu šetření. V případě hloubkových rozhovorů jsem postupovala v souladu s obecnými etickými zásadami kvalitativního výzkumu.

Při žádosti o rozhovor jsem vždy uvedla celkový kontext – tj. seznámila jsem potenciálního respondenta s cílem výzkumu, smyslem diplomové práce, počtem otázek, zaměřením rozhovoru a nároky na čas a klidné prostředí. Žádost o rozhovor jsem formulovala jako prosbu, tj. otevřeně s ohledem na vytvoření prostoru pro odmítnutí. Dále jsem vysvětlila, jak bude s daty nakládáno ve smyslu procesu i výstupu a užití. Pokud respondent souhlasil, nabídla jsem termín, kdy rozhovor provedeme a také možnost klidného místa. Ponechala jsem respondentům rovněž otevřenou možnost pro vlastní výběr místa setkání (což například odborníci využili). Rozhovory pak probíhaly buď v klidném prostředí Rozvojového centra ianus v Liberci (4x), nebo v kavárně (2x), nebo na pracovišti odborníků (4x).

Před zahájením samotného rozhovoru jsem znovu zopakovala výše uvedené informace a informovala jsem respondenta o anonymizaci dat, povinné mlčenlivosti a závazku uschovat všechna získaná data tak, aby k nim neměl přístup nikdo nepovolaný. Celý postup jsem dodržela i v případě žádosti o písemná vyjádření k otevřeným otázkám.

Zároveň jsem všem respondentkám nabídla (ústně i písemně) možnost získat přístup k hotové diplomové práci (všechny dotázané mají zájem), ke které svými odpověďmi přispějí. Vzhledem k tomu, že získané odpovědi z hloubkových rozhovorů bylo možné využít i ke koučovacím nebo terapeutickým účelům, upozornila jsem na tuto možnost respondentky hned v úvodu. Zároveň jsem vysvětlila, že toto není smyslem výzkumu (a uvedla jsem, jak budu získaná data zpracovávat), ale že mě mohou požádat o schůzku, kde lze takovýto rozbor provést, pokud o něj projeví zájem (4 respondentky nabídky využily, v této době již rozbor proběhl).

Přepsané hloubkové rozhovory jsem poskytla respondentům k nahlédnutí a znovu jsem je požádala písemně o souhlas s využitím dat. Respondentky, které odpovídaly na otázky písemně, vyplňovaly svůj souhlas s využitím dat přímo do struktury rozhovoru. Všem respondentům a respondentkám jsem na závěr procesu sběru dat poděkovala písemně a zaslala jsem jim informaci o tom, kdy bude diplomová práce k dispozici ke čtení.

V průběhu hloubkových rozhovorů se celkem 3x vyskytla situace, kdy se respondentka při některé z otázek dotkla citlivé oblasti a projevila své emoce. V těchto situacích jsem přerušila rozhovor s poukazem na citlivost tématu a nabídla jsem další možnosti postupu ve smyslu „a co budeme dělat teď“:

- času na oddych a pokračování rozhovoru,
- nebo přerušení rozhovoru a diskusi o tématu, které se objevilo,
- nebo ukončení rozhovoru v tomto bodě,
- nebo – jiném řešení, které respondentka sama navrhne.

Dvě respondentky využily možnosti diskutovat o citlivém tématu, dvě se rozhodly pro vlastní řešení, které spočívalo v komentování spouštěče situace, vlastním uzavření tématu a návratu k výzkumnému rozhovoru. Ráda bych v tomto místě vyjádřila obdiv ke statečnosti a schopnosti sebepodpory, kterou těmito řešeními respondentky prokázaly.

Po odevzdání DP ve finálním znění ještě všem zájemcům ze zkoumaného vzorku poskytnu možnost přístupu k DP (pravděpodobně umístěním na bezpečný web) a znovu jim poděkuji za účast ve výzkumu.

### **7. 2. 5 Postup práce s nasbíranými daty**

Empirická část této práce se pohybuje směrem od kategoriální analýzy ke globálnější interpretaci. V souladu s logikou kvalitativního výzkumu jsem postupovala od sebraných dat k nalezení přirozených kategorií narativní analýzy. To znamená, že kategorie umožňující uchopit, jaké to je „být ženou středního věku“ vykrystalizovaly na základě sesbíraných promluv. Protože jsem však nesbírala volné promluvy, ale

výpovědi strukturované dle otázek rozhovoru, je následná analýza prováděna po otázkách, tzn. kopíruje tok rozhovoru. Při práci s nasbíranými promluvami jsem měla na paměti cíl, s jakým jsem otázky kladla a zároveň jsem reflektovala témata, která se ve výpovědích objevovala.

## **7. 2. 6      Zacílení otázek hloubkového rozhovoru**

1. Když se podíváš na ženy mezi 35. a 45. rokem, které znáš – co mají společného? Třeba oproti starším nebo mladším ženám?

*Cíl: Ukázat ženami vnímané vymezení zkoumané skupiny na příkladech z jejich známého okolí. Zjistit, jaké kategorie rozlišení respondentky použijí.*

2. V čem jsi stejná jako ony, v čem se lišíš? Je něco takového, v čem jsi výjimečná oproti nim?

*Cíl: Zmapovat vědomou a neuvědomělou identifikaci respondentek se skupinou a najít kategorie vymezení se vůči skupině.*

3. Změnila jsi se za poslední dobu zásadně? Čím to bylo? V čem jsi dnes nejvíce jiná oproti sobě v době před 3 – 5ti lety?

*Cíl: Odhalit tzv. kritickou událost v životě – pokud existovala. Diskontinuita v životě. Pokud ne – získat časově ohraničený obraz nejvýznamnějších změn v různých oblastech života. Popsat proměnu sebeobrazu.*

4. V čem jsi se od té doby (dle času ot. 3) do dnes nejvíce posunula?

*Cíl: Ověřit a zjemnit odpověď na předchozí otázku. Zmapovat kvalitativní změny dosažené ve zrání osobnosti.*

5. Co máš dnes zcela nového, co jsi tenkrát (čas ot. 3) vůbec neměla?

*Cíl: Ověřit a zextrémnit odpověď na otázku 3. Nebo – prohloubit zaměření respondentky na změnu a získat odpověď v odlišné kvalitě od předchozích.*

6. V čem jsi zcela stejná, jako tehdy (čas ot. 3)?

*Cíl: Zjistit pozitivní vnímání vlastní kontinuity a integrity od kritické události nebo minulého bodu do přítomnosti.*

7. Co jsi tenkrát doufala, že se na tobě změní a nezměnilo se?

*Cíl: Zjistit negativní vnímání vlastní kontinuity. Popsat vývojová rezidua z minulosti a ukázat postoj, který k nim v přítomnosti respondentka projevuje.*

8. Co jsi dříve očekávala, že ti život přinese a dnes vidíš, že už to asi nebude?

*Cíl: Naznačit životní bilanci. Zmapovat potenciální životní zisky a odpisy a nastínit postoj žen k nim.*

9. Z čeho máš v přítomnosti opravdu strach?

*Cíl: Popsat jednu stranu energetické bilance. Přítomnost.*

10. Co ti rozzáří tvé dny, přinese radost, zahřeje? Z čeho čerpáš energii pro žití?

*Cíl: Popsat druhou stranu energetické bilance. Přítomnost.*

11. Co bys mi chtěla v podobném rozhovoru říci za 3 roky?

*Cíl: Popsat budoucí aspirace, určit vztah k budoucnosti. Zjistit vnímání kontinuity od přítomnosti do budoucnosti.*

12. Když bys psala „kuchařku“ svého života, jaké recepty bys tam zařadila? Co v dalších letech použiješ z toho, co jsi se naučila, co se osvědčilo? Co naopak vůbec používat nechceš, protože se to přežilo?

*Cíl: Zmapovat klíčovou moudrost a životní zkušenost. Zaměřit se na proces zrání, zvědomování zákonitostí. Zmapovat schopnost podívat se na proces učení bipolárně – tj. jako na zisky a nutné ztráty.*

13. Jakou otázku by sis teď položila? Co by sis na ni odpověděla?

*Cíl: Kontrolní otázka. Získat zpětnou vazbu na přítomné uvažování respondentky. Zjistit, kde je „ted“ a tady“, jaké jsou její momentální potřeby sebepodpory. Otázka je součástí etického aspektu rozhovoru.*



14. Jaký byl ten rozhovor?

*Cíl: Kontrolní otázka. Získat zpětnou vazbu na proběhlý proces. Vytvořit prostor pro eventuální intervenci a uzavření setkání. Otázka je součástí etického aspektu rozhovoru.*

### 7.3 Postup analýzy a interpretace

Při zpracování nasbíraných kvalitativních dat jsem postupovala v následujících fázích:

**I. první čtení:** sebraná data z rozhovorů jsem zkopírovala do jednoho souboru a sdružila jsem odpovědi k příslušným otázkám. Výsledkem této práce byl jeden rozhovor s mnohočetnou odpovědí. Při čtení takto sdružených odpovědí jsme získali první dojem jakéhosi „flow“, tj. toku vyprávění, nebo „osnovy tkaniny“ příběhu. Stejně jsem postupovala i s písemně sesbíranými vyjádřeními i se zpracováním rozhovorů s odborníky. Již po prvním čtení se zjevila následující témata – respektive kategorie pro narativní analýzu:

1. **T = témata** = o čem se mluví, co je v textu zmíněno explicitně i implicitně (například mateřství, partnerství, kamarádi),
2. **SO = sebeobraz**, tj. jak v textu explicitně nebo implicitně zobrazují ženy sebe,
3. **H = hodnoty**, kréda, přesvědčení, motta, životní moudra,
4. **K = kritická událost**, událost, nebo i člověk, situace, která výrazně změnila běh života,
5. **O = Osobní vývoj, zrání, růst**,
6. **P = postavy**, osoby, které se v rozhovorech vyskytují.

**II. další čtení a přidělení kódů:** sdružené výpovědi jsem při opakovaném čtení kódovala dle výše uvedených narativních kategorií způsobem otevřeného kódování.

**III. interpretace kódovaných odpovědí:** výpovědi respondentek jsem následně analyzovala a interpretovala na základě přidělených narativních kategorií (kódů). Tam, kde jsem na základě analýzy našla jiné, než původními kódy naznačené

obsahy a souvislosti, jsem přidělila nové kódy. Při analýze a interpretaci promluv jsem se zaměřovala zejména na sledování následujících oblastí:

- 1) **soulad výpovědí s otázkou vymezeným rámcem** – tj. sledovala jsem, nakolik získané odpovědi plní rámec daný otázkami a nakolik z něj vybočují; pokud k vybočení z rámce došlo, poukázala jsem na to a snažila se najít zdůvodnění,
- 2) **kvality výpovědí** – tj. pokud se výpovědi silně odlišovaly, například použitým slovníkem, energetickým nábojem, nebo obsahem od většiny v nasbíraném vzorku dat, zmínila jsem toto své pozorování a eventuálně připojila možná vysvětlení,
- 3) **četnosti výpovědí** – tj. pokud byla četnost výpovědí významná vzhledem k velikosti vzorku, uvedla jsem verbálně její konkrétní výši – např. vyjádřením: všechny respondentky, více než polovina apod.; pokud naopak byla výpověď velmi neobvyklá, vzhledem ke vzorku, rovněž jsem ji zmínila a komentovala,
- 4) **časového gradientu** – tj. vždy na začátku odstavce uvádím, k jakému času života se výpovědi respondentek vztahují a to buď ve smyslu obecného gradientu minulost, přítomnost, budoucnost, nebo v konkrétních časových intervalech, ke kterým jsou výpovědi vztaženy – např. 30 – 35 let,
- 5) **řádné zdokumentování interpretací** – a to buď prostřednictvím přímých citací výroků respondentek, nebo odkazy na tyto výroky uvedenými přímo v textu.

V průběhu analýzy a interpretace jsem prováděla triangulaci a to zároveň na metodě i na vzorku. První jsem analyzovala a interpretovala hloubkové rozhovory. Potom jsem přistoupila k rozboru písemných výpovědí a poměřovala:

- shodu identifikovaných narativních kategorií písemných promluv vzhledem k rozhovorům,
- odlišnosti,
- objevení nových témat (která jsem se vždy pokoušela zpětně dohledat v již analyzovaných rozhovorech, abych si byla jista, zda nejde o pouhé opomenutí tématu, ale o opravdu objevení nového tématu).

Stejně jsem pak pokračovala i ve srovnání již analyzovaných promluv a rozhovorů s odborníky. Následující pasáže obsahují v každém odstavci 3 části (pokud neuvádím jinak):

- analýzu a interpretaci hloubkových rozhovorů,
- k nim vztaženou analýzu a interpretaci písemných výpovědí,
- a k oběma částem vztaženou analýzu výpovědí odborníků.

## 8. Kvalitativní analýza a interpretace

### 8.1 Charakteristika žen ve středním věku

Pokus o postižení obrazu ženy středního věku zahájím nejprve v širší politicko-sociální rovině, kterou jsem získala z promluv odborníků. Teprve pak přistoupím k analýze výpovědí samotných žen. V teoretické části DP (v kapitole 3.) pojednávám o tom, že díky změnám, které proběhly ve společnosti ČR, nemají současné ženy středního věku na co navázat. Přelom společenského vývoje v roce 1989 způsobil diskontinuitu v životních zkušenostech napříč třemi žijícími generacemi mužů i žen. Proto jsem se odborníků ptala, jak vnímají specifika současného života žen středního věku ve srovnání s podmínkami života jejich matek.

#### 8. 1. 1 Jaké to je být ženou středního věku v promluvách odborníků

Pro ženy v dnešním věku není dozrávání jednoduché. Nemají totiž na co navázat. V tom se všichni odborníci shodli. Zkušenost dnešních žen a jejich matek není kompatibilní a sdělitelná.

*Změnila se tradiční kultura. Jsou naprosto změněné role. Zkušenost jejich babiček a matek jim není nic platná. Nemají se o co opírat. Jsou ve společnosti, která není prosycená vírou, takže ani transcendence tu není jako opora. Musejí si poradit osamoceně s individualistickou rolí, do které je společnost natlačila. (04)*

Matky dnešních zralých žen neměly možnost volby. Jejich život se odehrával v naprogramovaném a přidušeném světě, kde bylo přirozené soutěžit v tom, co která žena více dokáže a vydrží. Seberealizace se redukovala na chalupářství a zahrádkářství, nebo výrobu domácího pečiva, zavařenin a oděvů. Ženy ale stály více na ženském poli – v kuchyni, u dětí, v zahradě.

*Naše matky musely dělat něco jiného, než my. Musely se víc angažovat v domácnosti, šily, pletly, zavařely, byly zahrádky. Naše matky sice nenosily šátky, v té době, ale v tomhle věku už měly svých 80 kg... Navíc – nabídka spotřebního*

*zboží byla chudá. Neměly stres, že nemají peníze na tuhle značku. Nosily Triolu, Prostějov a víc nebylo. Dneska je rozrůznění a věřím, že to je stresující. (01)*

Dříve ženy také více udržovaly pospolitost napříč generacemi. Starší ženy se staraly o mladší, babičky pomáhaly s vnoučaty, přispívaly finančně nebo jinou pomocí. Místo žen v rodině a v životě bylo více definováno v souladu se zděděným řádem.

*Dřív to bylo vydefinované – vezmeš si ho, porodíš děti a budeš s ním do konce života. Neříkám, že byli šťastnější, to ne, ale nezabývali se kravinami, jestli mám volební právo, dělat kariéru... je to vidět na dětech, nerodí se děti, odkládá se početí na věk, kdy je pozdě. Setrvačnost biologie je neúprosná, je pomalejší, než úprk myšlení...Na určité úrovni je to těžší, protože tradiční hierarchie a struktura v rolích je zdevastovaná. (02)*

Odborníci se také shodli na tom, že dnešní ženy sice mají více prostoru pro sebe-realizaci, ale možná o to je jejich život těžší. Více možností znamená více voleb a rozhodnutí – a tím také větší riziko špatných voleb a špatných rozhodnutí. Což zase klade velký důraz na uvědomělost rozhodování.

*Mají to těžší (dnešní ženy). Protože je zde krize identity rolí. Nejsou vydefinované a ritualizované role. Je to luxusem, který máme. Každý může všechno. To paradoxně rozšiřuje hranice a je mnohem těžší se v tom prostoru zorientovat. (02)*

*V tomhle to je dnes lepší, že mohou ženy dnes nějaké své možnosti realizovat, pokud chtějí. Nemají předem daný model - dvě děti, zaměstnání, chatička a nemožnost vidět za humna. Individuální realizace je nyní lepší než dříve. Nejde to zjednodušit tu odpověď – v něčem se mají lépe, mají větší možnosti a obzory, ale zase může být obtížnější je realizovat. Klade to větší nároky na ženu, aby si byla schopna své možnosti zvědomit, vybrat si cestu, vydat se po ní a zrealizovat své předsevzetí. (03)*

Navíc se také jeví, že společenské klima nepřeje příliš rodinám a partnerství a paradoxně – že s rostoucí sebe-realizací si ženy na sebe upletly bič v podobě rostoucích požadavků a vyššího počtu rolí, které musí zastávat (toto potvrzuje řada

výzkumů, citovaných dále v diskusi, kapitola 9.) Nezanedbatelný je také vliv prostředí, které je proměnlivější, víc propojené a tím také přidává do životů žen informační znečištění a nutnost vyrovnávat se profesně mužům. To je ale v rozporu s přirozenou tendencí ženy pečovat o relativně uzavřenou jednotku vlastní rodiny. Ženy tedy stojí jakoby jednou nohou uvnitř svého rodinného systému a jednou nohou přešlapují venku.

*Dneska si myslím, že to je víc náročné díky vnějším stresorům. Máš strach, jestli rodina bude mít živitele, požadavky v práci jsou náročnější, výchova je obtížnější, než byla... Víc se (dnes) klade důraz na to, jak žena vypadá. Věřím, že se vyhrcuje boj mezi muži a ženami – profesně. (01)*

*... Adaptace je pro ženy opravdu složitá. Navíc se mi zdá, že společnost nepřeje mateřství, nepřeje partnerství, tomu uzavřenému a skrytému celku...*

*... Ten rozdíl stále existuje! (myšleno rozdíl mezi muži a ženami) A současná evropská společnost tlačí na individualitu a tak je strašně těžký udržet v tom partnerství - to je zdroj konfliktu. Není jasné, jak to udělat, abychom byli individuality a zároveň nám partnerství fungovalo...*

*(Ženy) Jsou stejně dobře vybavené na práci ve světě jako muži. Často i lépe! Ženy jsou pro některé výkony lepší, zvláště v informační společnosti, ve které jsme – co není na silovou výkonnost, v tom jsou dobré. A ony to vědí. Ale zároveň jim je přirozenější žít v uzavřenějším celku, který je chráněný před větším celkem, a kde se dá uplatnit čas kairos, čas ke zrání. K tomu mají přirozený instinkt. (04)*

Bez ohledu na diskontinuitu a nemožnost opřít se o zkušenosti ostatních žen (vlastních matek a babiček), musí i dnešní ženy projít středním věkem. Jak plyne z výše uvedených vyjádření, nemohou spoléhat ani na podporu společenského klimatu, pomoc svých partnerů nebo oporu víry (většinou). Musejí obstát každá sama za sebe a najít svou jedinečnou cestu. K poznání toho, jakým směrem se vydaly, co cestou posbíraly nebo odložily, kdo je provází a odkud berou síly, chci přispět právě následující analýzou.

## 8. 1. 2      **Analýza hloubkových rozhovorů**

Ze zpracování odpovědí na první otázku rozhovoru vyplynula některá klíčová témata, která se potáhnou celou empirickou částí jako pověstná Ariadnina nit. Výpovědi respondentek v analyzovaných hloubkových rozhovorech i písemných vyjádřeních zasahovaly do kvalitativně velmi odlišných úrovní (nesrovnatelných). Tento rozdílný náhled na hloubku zkoumané problematiky, odlišné emoční ladění výpovědí a jejich nesrovnatelná délka mě vedly k rozhodnutí tyto rozdíly sledovat a tam, kde je to smysluplné, také komentovat.

Při pokusu popsat skupinu žen, do které patří, se objevilo jako klíčové téma – **zakotvení žen v rodině**, zejména v důrazu na **mateřskou roli** – a to ve smyslu jejího vytvoření, upevnění, podřízení se jí anebo její absence. Téma dětí a rodiny bylo v hloubkových rozhovorech kromě jedné zmíněno všemi dotázanými - i bezdětnou respondentkou:

*Na rozdíl ode mě mají rodiny, ale taky jsou bezdětné, jsou rozdílné, mám hodně různé kamarádky. (R4)*

**Mateřství** se objevuje jako zdroj identifikace ženy se skupinou žen, ale také jako zdroj nové životní zkušenosti a nové role, na kterou je třeba se adaptovat a která na dlouhou dobu bude život ženy ovlivňovat. Tato adaptace vyvolává nutnost redefinice vlastní identity. Adaptace ženy do mateřské role s sebou přináší i možnost krize (nejen mateřské, ale i indukce krize partnerské), nutnost podřídit se stereotypu a omezit vlastní nezávislost – s ohledem na zájmy dítěte.

*Mám dvě kamarádky v tomhle věku, jedna řeší krizi mateřskou, partnerskou a jedna pracovní - a obě jsou hluboké. Třetí kamarádka taky řeší vztahovou krizi. Nevím, jestli to můžu zobecnit na ostatní ženy, ale tyhle tři ženy tu krizi mají. (R5)*

*Stejně mají to, že se všem změnil život v důsledku toho, že mají rodinu a v návaznosti s tím, že se snaží sžít s touto rolí. Hledají cesty, jak se s tím sžít, někdy jen přežít, jak se adaptovat na nové cesty. Je jim společná snaha uvědomit si své vlastnosti, zorientovat se v tom. Jsem subjektivní v té odpovědi. Mám dost*

*kamarádek, které měly děti dřív než ve 30. takže takový ten stereotyp, co se stane, že jsou matky, to už teď mají za sebou. Spíš je pro ně – jak se dívat do budoucnosti. Nové nastavení kvality života. Vždycky, vůči mladším i starším ženám, vždycky mají „a co děti“. Tím se vždy rozdvíjí. Při jakékoli úvaze jsou to ty děti. (R6)*

Přední místo mateřství logicky implikuje dilema: **nedostatek času** (na sebe, na koníčky, na přátele) versus potřeba pečovat o sebe a potřeba zařadit se. Ženy, které pracují, musí do času, který zbývá po splnění mateřských povinností ještě vtěsnat práci.

*Jejich společné téma je děti a rodina. Práce. A pak už nejsou témata. Došla. Většina z nich nemá kapacitu na další věci, než ta témata, jak jsem řekla. Málo si uvědomují sebe. Nenechávají si čas pro sebe. (R2)*

*Ty mladší se víc baví, ty starší se už moc nebaví – spíš mají povinnosti, starosti. Málomálokterá má čas na svoje koníčky. To asi máme společné (R4).*

Většina respondentek rovněž nastoluje téma **stárnutí** (R1, R4, R5, R6) a proces vyrovnávání se s ním. Z jejich odpovědí neplyne nějaký tragický podtext, spíše nutnost vyrovnání se a také poukazují na to, že stárnutí přineslo s sebou zkušenosti, ze kterých lze v dalším životě čerpat. Oproti mladším ženám jsou tedy ženy ve středním věku vnímány jako ty, které už stanuly na vrcholu, prošly zklamáními a proto jsou více moudré, zkušenější, rozumnější, méně naivní a méně nadšené. Začíná se také vynořovat téma „**omezenosti možností a času**“ (R5, R6), které je krizi středního věku připisováno (viz teoretická část DP, kapitola 2.).

*Tím, že začínají fyzicky stárnout. Většina si je vědoma, že mládí je pryč a že spějeme ke stáří. Myslím, že fyzickými silami jdeme dolů. Že vrchol už je pryč. A taky mají takové životní zkušenosti, o které se mohou opřít. (R1)*

*Oproti mladším se liší ztrátou iluzí a... prostě ztrátou iluzí. Pocitem, že mládí je v čudu a teď jsou ve druhé půlce. Že už je na některé věci pozdě. Že začátek čehokoli nového by byl dost složitý. Když vidím své spolužačky ve škole na psychologii, tak jsou ty mladší nadšenější. To vychází z toho, že holky v našem věku mají víc zkušeností. Jsou víc omlácené. (R5)*



*Ted' se mi všechno mění – jsem stará-mladá. Nějak se to rozdvojilo. Je to jako – „co můžu dokázat“ je věk do 20; „co jsem dokázala“ do 30; a ted'? Už se musím rozhodnout. Už to není – zkusím a počkám, co bude. Musím zvolit cestu.(R6)*

Mezi další dvě naznačená témata patří **partnerství** a sebedefinice, nebo **vlastní identita**.

*Starosti o děti, krásu, o štíhlost, péče o tělo, sebevzdělávání, taky snaha někam patřit, něco umět. Hodně bojují se vztahem žena-muž. (R3)*

### 8.1.3 Analýza písemných výpovědí žen

Písemná vyjádření potvrdila význam tématu zakotvení ženy v rodině – o **domácnosti, rodině nebo dětech** hovořilo různými způsoby 10 z 15ti dotázaných, tj. plné dvě třetiny respondentek.

*Většinou mají děti nebo po nich touží. Mají taky většinou svůj domov, zázemí, některé pevné, jiné možná pozvolna se rozpadající. (D5)*

Mateřství bylo oproti rozhovorům odsunuté do pozadí a spíše zahrnuto jaksí automaticky do konstatování „mají děti, mají rodinu“ (dvě třetiny dotázaných). Přes to – i automaticky zakalkulované mateřství vedlo respondentky v písemně zkoumaném souboru k potvrzení **dilematu nedostatek času versus potřeba pečovat o sebe**, vlastní rozvoj a své zařazení (zmíněno 4x):

*Všechny řeší zásadní problém a to jak se uživit a při tom najít čas věnovat se svým ratolestem. Kdy si odpočinout. Kde v tom shonu najít alespoň minutku sama pro sebe. (D8)*

Byla také potvrzena témata **stárnutí** (*pel mládí opadal, ale ještě nejsme babky... D6*), vědomí **vlastních zkušeností** (zmíněny v profesní, vztahové i organizační rovině – celkem 4x) a silněji než v rozhovorech zaznělo téma **profese** (ve smyslu kotvy nebo

důležité náplně času). I v písemných vyjádřeních se objevuje aspekt „**zužování možností**“. Toto zúžení je podáno jako bilancování a z něj plynoucí nutnost vyřešit různá dilemata.

- Čas pro sebe proti času pro druhé a času na práci,
- změna stereotypu proti smíření se s usedlostí,
- chtění proti omezenosti zdrojů, které mám k dispozici.

*Hodnotí svůj dosavadní život, úspěchy, neúspěchy a děti. Chuť si ještě naplno užívat. Touha ještě něco změnit nebo naopak smíření a usedlost s dosavadním životem. (D9)*

*Většinou vědí, co by chtěly, ale také vědí, zda je to nad jejich možnosti dostupnosti. Více přemýšlejí, zda investovat čas a energii pro danou věc či akci. (D13)*

Oproti rozhovorům se objevuje nový tón v hodnocení ženského života středního věku – a to je **pochvala, obdiv a ocenění**, tedy něco, co v rozhovorech nezaznělo:

*Ty, které si v tento okamžik vybavuji, jsou ženy, které vidím jako optimistické, nevzdávající se, pozitivní „bytostí“, kterých si velmi vážím ... (D12)*

*Dovedou si vážit a užívat daného okamžiku (divadla, hodiny aerobiku, plesu), neboť vědí, že nic není zadarmo. (D13)*

*Jsou to skutečné ženy. Milující i milované, chápající, pečující. Ví, kdo jsou, kam jdou a odkud. Mají vynikající smysl pro humor. Jsou úspěšné – v práci i doma. (D15)*

*většina prožívá nejkrásnější období jejich života (D1)*

Respondentky rovněž zdůrazňují větší **uvědomění žen** ve středním věku – *vědí, co chtějí (D5), mají relativní nadhled a samostatnost (D3), jsou vyrovnanější než mladší ženy (D4), jsou samy sebou (D15), uvědomují si nevratnost času a nutnost aktivně o sebe dbát (D13)* a vykreslují tak ženu středního věku jako ženu, „která již leccos ví“. Pak je určité pochopitelné, že moudré ženě, která něco ví, projevujeme přirozený obdiv a úctu. Jestliže shrneme témata vnesená respondentkami v rozhovorech i písemných výpovědích, získáme obraz ženy středního věku, jako obraz:

Ženy matky, ženy partnerky, zkušené ženy omláčené životem, ženy se známkami stárnutí, vytížené ženy, ženy, jejíž čas je omezen rodinou, prací a partnerstvím, a poskytuje malý prostor pro seberealizaci - ale také ženy, která již leccos pochopila o sobě i druhých a je díky tomu hodna respektu.

## 8. 2. Vymezení sebe sama vůči skupině žen stejného věku

### 8. 2. 1 Analýza rozhovorů

Sebeobraz získaný v předchozím odstavci nyní použiji pro porovnání. Ve druhé otázce rozhovoru měly respondentky identifikovat shodu svého obrazu s obrazem ostatních žen a popsat rozdíly. V níže uvedené rozvaze uvádím na levé straně obraz žen vykreslený v předchozí otázce a na pravé straně prvky obrazu, které respondentky považovaly u sebe samých za shodné.

Obráz ostatních žen	V čem se já shoduji s ostatními
Ženy matky, ženy partnerky, zkušené ženy, stárnoucí ženy, vytížené ženy, ženy, jejíž čas je omezen rodinou, prací a partnerstvím, ale také ženy seberealizující se, která chce pracovat na sobě a někam patřit.	(R2) (R6)  Pracovní zkušenosti (R5) Stárnu (R1)  Péče o děti a domácnost a práce (R2)

Stejnou rozvahu jsme provedli i pro vnímané **rozdíly** mezi sebeobrazem a obrazem ostatních žen:

Obráz ostatních žen	V čem se liším od ostatních
Ženy matky, ženy partnerky, zkušené ženy, stárnoucí ženy, vytížené ženy, ženy, jejichž čas je omezen rodinou, prací a partnerstvím,  ale také ženy seberealizující se, která chce pracovat na sobě a někam patřit.	Mám malé dítě (R1) Jsem sama (R4) Mám zkušenosti (R1) Nepřipouštím si stárnutí, vrásky mě zdobí (R1) Udělám si volno, rozdám děti (R2) Mám dvě práce (R4)  Snažím se všechno dělat tak, abych zvládala, ale je chuť to popřít (R6) Snažím se dělat něco pro sebe (R2) nemám čas na přátele a koníčky (R4)

Když se podíváme na výše uvedené rozvahy, odhalí se zajímavá skutečnost. **Vědomá identifikace respondentek se skupinou žen, jak ji samy popsaly, je podstatně nižší, než nevědomá identifikace.** Jestliže shoda s tématy ostatních žen je malá (což plyne z první rozvahy), negativně vymezená shoda s tématy je podstatně větší – jak ukazuje druhá rozvaha. Když respondentky poukazovaly na to, v čem se od ostatních žen liší, neuvědoměle se vymezovaly vůči stejným tématům, která je se skupinou spojují. Nebudu zde vytvářet hypotézu v souladu s Jungovým přesvědčením o klíčové roli nevědomí v utváření našeho lidství (i když by to bylo lákavé), ale spokojím se s konstatováním, že témata vymezená respondentkami pro období středního věku v životě ženy, se velmi úspěšně podařilo potvrdit ve druhé otázce – a to nikoli prostřednictvím pozitivního, ale negativního ověření.

Dále je zajímavé sledovat „tón“ odpovědí. Zatímco (R1) reaguje na otázku s lehkostí, smíchem a hravostí, ostatní odpovědi jsou více pohroužené do reality všedního dne (R2, R4), nebo do ještě větší hloubky – blíže k souvislostem života (R3), změně vlastní identity (R5) a smyslu konání (R6).

Do druhé rozvahy se mi nepodařilo zařadit dvě odpovědi – a to právě z důvodu nesouměřitelné kvality. (R3) a (R5) vnímají sebe jako odlišné od skupiny žen z hlediska **jiných kompetencí**:

*...beru věci víc do hloubky, vnímám do detailů, zabývám se víc vnitřními věcmi těla – třeba trávením. (R3)*

*...si trůufám tvrdit, že kdybych se dostala do jejich situace, dokázala bych ji řešit, zatímco ony stojí na hraně. Neříkám, že bych to vyřešila dobře, ale dokázala bych to řešit. (R5)*

**Vlastní kompetence** jsou tedy novým vneseným tématem, které patří ke konstrukci sebeobrazu ženy středního věku.

I v této části analýzy se znovu objevuje a více se rozkrývá téma **proměny identity** ve smyslu dezintegrace předcházejícího uspořádání osobnosti (části osobnosti) a momentu zastavení se před opětovným usebráním:

*Mám do jisté míry pocit, že stojím na rozcestí. Že do určité míry jsou moje myšlenky a pocity jako rozházené kuličky a nedokážu je posbírat na hromadu. Připadá mi to tak. Nevím, jestli to je krize. (R5)*

Podobné téma, jakéhosi napětí mezi přijatou identitou a vnitřními potřebami potvrzuje i jiná výpověď:

*Liším se chutí udělat občas něco proti všem těm věcem, o kterých jsem mluvila. Zariskovat. Ale možná je to útěk ze stereotypu, který ženy pociťují. Snažím se normálně dělat všechno tak, jak bych měla, správně, abych věci zvládla. Ale někdy mám chuť udělat něco proti tomu. (R6)*

V souladu s Eriksonovou snahou vystihnout názvem klíčové konflikty, můžeme z výše uvedeného výroku vyčíst dilema: **jistota stereotypu versus riziko změny**, kterým se respondentka prakticky zabývá. Není to však jediné dilema, které se v promluvách objevilo. Implicitně totiž vyvstává ještě jeden konflikt a to je **boj o rozdělení času**, respektive o jeho rozdělení mezi vnější svět a sebe sama. Ve vyjádřeních „rozdám děti a udělám si volno“ nebo „mám dvě práce a nemám čas na přátele“ je zakleté dilema popsané Gilliganovou (viz teoretická část DP, kapitola 4) jako **exkluze nebo inkluze v péči**. A překvapivě se objevuje také první **životní motto**, umožňující nahlédnout do hlubších vrstev osobnosti ve zkoumaném vzorku:

*Věřím, že teprve **když je člověk spokojen, tak může fungovat pro rodinu**. Snažím se dělat práci tak, aby mě bavila. (R2)*

## **8. 2. 2      Analýza písemných výpovědí**

Oproti rozhovorům, kde převládá negativní identifikace se zkoumanou skupinou žen, byla pro respondentky písemného dotazování naopak zcela převládající pozitivní identifikace s ostatními ženami (13 případů z 15). Od konstatování „jsou mým vzorem“ (D7), přes „všechno uvedené výše“ (mám společného – D3), až po „bohužel jsem se ocitla ve stejné situaci“ (D8) nebo „že k nim patřím“ (D12), se většina respondentek cítí silně identifikována se skupinou ostatních žen – v dobrém (zralost, ženskost, změna ve vztahu s partnerem) i v tom horším (taky jsem se rozvedla, mám unavené tělo, začínající vrásky). Z písemných výpovědí vyzařuje určitá síla, založená na identifikaci s ostatními ženami. Je to, jako by toto vědomí zároveň dodávalo určitou jistotu toho, že „tohle už jiné zažily a přežily“ nebo „nejsem v tom sama“, což může být z hlediska života výhodná strategie – jednak ve smyslu získávání podpory z vnějšího okolí, jednak z hlediska relativizace vlastních problémů a obtíží. Identifikace sebe sama jako členky skupiny žen však nedává plnou odpověď na otázku: „Kdo jsem?“ - tedy na definici vlastní identity. Stejně jako v rozhovorech i v písemném projevu se objevuje hledání nebo tlak na nastavení **nové identity**.

*Jsem plná protikladů, které se snažím skloubit. (D1)*

*Všechny mé plány s mojí profesní kariérou jsou k ničemu. Prostě: sice jsem se dost vysoko dostala, ale teď mi to je k ničemu a navíc, mi je to úplně jedno. Měla jsem velké plány, naprogramovaný život, a teď je jediná preference. (D2)*

*Děti již jsou velké, už mě tolik nepotřebují za zadkem, tím pádem mám pocit větší svobody a možnosti věnovat se i něčemu jinému než rodině. (D13)*

Téměř jedna třetina dotázaných dává svou identitu do souvislosti **s dětmi** (D 5, 2, 6, 7, 10, 11), nebo **s kariérou** (D1, 2, 3, 7), nebo **s partnerstvím** (D1, 8, 10, 11). Jedna třetina respondentek také uvádí jako podstatnou součást své identity **studium nebo jiné zájmy** (D3, 4, 1, 6, 13), což je jiné, ve srovnání s hloubkovými rozhovory. Z hlediska současné identity bychom mohly respondentky ve vzorku rozdělit na ty,

které „ji mají a jsou s ní spokojené“ a na ty, které „ji hledají, nebo cítí potřebu ji změnit“ a nejsou spokojené. Pro ilustraci - mezi vyjádřením: *Mám děti, domov, jsem v manželství šťastná. (D5)* a *Jsem svobodná a bez partnera, což už mi trošku leze na nervy...(D1)* je poměrně zásadní rozdíl, i když obě ženy hovoří o partnerství, dětech a sebe-definici skrze tyto klíčové vztahy. Mezi kategoriemi spokojených nehledajících a nespokojených hledajících (celkem asi 6 respondentek) je široká nevyhraněná kategorie, která se k tématu identity nevyjádřila.

I v této skupině respondentek se objevuje téma **vlastních kompetencí** ve srovnání s ostatními:

*Studuji VŠ, což je dost odvážné, troufalé a pro mnohé nepochopitelné. (D4)*  
*Mám nižší sebedůvěru, jsem ale, myslím, zároveň otevřenější případným změnám. (D3)*

Z hlediska **životních přesvědčení a hodnot**, která jsme souhrnně nazvali „motto“, jsou v této skupině dvě silná vyjádření, která bych chtěla zmínit. První je přímé **vyznání víry** včetně popisu jejího praktického dopadu do života:

*Od většiny svých známých se odlišuji vírou, náboženským vyznáním, což se projevuje v trochu jiném způsobu trávení nedělí a svátků, v odlišném názoru na fungování rodiny, na rozvody a život rozvedených jedinců, možná i na výchovu dětí (ale to se ukáže ve starším věku dětí, zatím spíše teoretizuji). (D10)*

Druhé vyjádření se týká **hledání a času** jako hodnoty vyznávané v životě – a stejně jako předchozí případ, je přímo poukázáno na to, jak prakticky se tato hodnota promítá do života:

*Nikdy jsem nechtěla mít „obyčejný“ život, stále hledám něco víc, někde jinde. Po tolika letech studia medicíny a dřiny v nemocnicích mi došlo, že to vlastně vůbec nechci dělat a že chci dělat něco úplně jiného, kreativnějšího, méně stresujícího a v mnou určeném čase (nikoli v pracovní době diktované jinými). Čas je pro mě důležitější než jakékoli materiální statky. Prodala jsem svůj dům, rozdala většinu nábytku a elektronických přístrojů a trošku cestovala, trošku pořád občas pracovala v nemocnici a trošku pracovala na své první knize. Nyní prožívám agonii – neboť jsem utratila veškeré peníze, které jsem na toto dobrodružství měla k dispozici a moje*

*dobrodružství je u konce. Moje kniha je naštěstí taky napsaná, takže teď doufám, že najdu nakladatele. (D1)*

Zatímco z prvního vyjádření dýchá jakási danost, jistota a ukotvenost, z druhého je patrný nekončící proces, spojený s náročnými a bolestnými situacemi. Ačkoli D1 nehovoří o žádné své víře, u čtení jejího příběhu mi velmi silně rezonovalo Ježíšovo pověstné: vezmi svůj kříž a následuj mne.

Z hlediska **dilemat**, které respondentky řeší, se v této části objevila následující:

- jistota komfortu proti riziku změny (D1),
- plány a představy proti realitě života (D2),
- přání a touhy proti omezeným fyzickým možnostem (D13).

Druhou část analýzy tedy uzavírám s tím, že se v rozhovorech i písemných vyjádřeních potvrdila témata naznačená v první otázce (mateřství, rodina, stárnutí) a byla obohacena o témata:

- vlastní kompetence,
- identity ve smyslu její změny,
- osobních hodnot a přesvědčení.

Písemné výpovědi navíc poukázaly na téma **osobních zájmů**, tj. času věnovanému seberealizaci.

### **8. 2. 3 Triangulace na vzorku – obraz ženy z pohledu odborníků**

Z předchozích odstavců analýzy víme, že **respondentky charakterizovaly ženy středního věku jako:**

- Ženy matky, ženy partnerky,
- zkušené ženy omláčené životem,
- ženy se známkami stárnutí,
- vyčížené ženy, ženy, jejichž čas je omezen rodinou, prací a partnerstvím,
- a poskytuje malý prostor pro seberealizaci -
- ale také ženy, která již leccos pochopila o sobě i druhých
- a je díky tomu hodná respektu.



Respondentky se shodně domnívají, že největší rozdíly mezi ženami středního věku spočívají v oblastech:

- dosažených osobních kompetencí,
- projevovaných osobních zájmů a seberealizace,
- osobních vyznávaných hodnot a přesvědčení,
- budování nebo jistoty vlastní identity.

Jako důležitá dilemata, která je třeba vyřešit, byla respondentkami identifikována:

- stereotyp versus riziko změny (i rozhovory i písemně),
- čas pro ostatní versus čas pro mě (i rozhovory i písemně),
- plány a představy proti realitě,
- přání a touhy proti fyzickým možnostem.

Jako příhodný metaforický název středního věku se jeví vyjádření:

*„věk, kdy se musím rozhodnout“ (R6).*

Takto shrnutý materiál nyní porovnám s vyjádřeními odborníků. Na úvod triangulace zdůrazňuji, že odborníci se setkávají se vzorkem „nezvládnutých“ projevů života ve středním věku, tj. že jejich výpovědi jsou podmíněny konfrontací s nejčastějšími jevy v oblasti maladaptivních chování a také s nejextrémnějšími projevy maladaptace. Proto i triangulaci povedu ve smyslu „co nejčastěji“ se v promluvách odborníků shoduje s promluvami žen a „co nejvíce“ je v rozporu s doposud naznačenými tématy.

Otázky kladené v rozhovoru odborníkům se částečně lišily od otázek kladených respondentkám. Důvodem pro tuto odlišnost je to, že zatímco u ženy jsem se snažila mapovat převážně její individuální a jedinečnou zkušenost s prožitkem středního věku, u odborníků mi naopak šlo o podchycení jejich hromadné zkušenosti s různými ženami a tedy s různými projevy krize středního věku v jejich zobecnitelné podobě. Přístup kladení otázek ženám byl tedy spíše **idiografický**, zatímco odborníkům spíše **nomotetický**. Promluvy pro triangulaci obrazu ženy středního věku jsem čerpala zejména z následujících otázek:

1. Je podle vašeho mínění životní období mezi 35. a 45. rokem něčím typické? Odlišné od mladšího nebo pozdějšího věku? Pokud ano, čím?
2. Co má období středního věku společné s předcházející životní periodou a co s periodou následující?
3. S čím se ve své odborné práci setkáváte u žen v tomto věku? S čím přicházejí? Jaká jsou obvyklá témata, úkoly? Shodují se v něčem?

Z výše uvedených otázek vykristalizovala jednak charakteristika středního věku – jeho popis, nástin dynamiky a také přínosy a rizika. Odborníci navrhli i řadu trefných metaforických pojmenování a dilemat, která je podle nich třeba vyřešit.

Prvním klíčovým nálezem je vnímání **nehomogenity a zásadní odlišnosti skupiny žen** ve středním věku. Většina odborníků (3 ze 4) se shodla v tom, že mezi 35 a 45-letými ženami je zásadní rozdíl:

*Mezi 35 a 45 roky se mění pojetí kvality života. Myslím, že 40 je vrchol prožitku krize. Kolem 39 – 41 věku je to opravdu náročné. Počátek středního věku a konec už tak ne... Stejně? Napadá mě, že je to pořád „ta žena“. Nic jiného není stálé. (01)*

*Na škále 35 – 45 mají společné to, že jsou ženy. Ale zdá se mi, že v 35 jsou ženy jiné v tom smyslu válčení, prosazování se ve věcech, na které si myslí, že mají právo, než ty 45-leté. Co ještě by mohly mít společného? (02)*

*Krajní body se liší. V 35 jsou děti žen jen výjimečně v separační fázi. ...Kdežto na konci toho období, tj. v 45 letech – prakticky celá ta skupina prochází separační fází s dětmi. (04)*

Odborníci již také naznačují, v čem se podle nich **ženy** v krajních částech věkového intervalu **liší**:

- jiným způsobem prožívání kvality života,
- způsobem vynakládání energie a jejího směřování,
- rozdílnou rodičovskou a partnerskou zkušeností.

Jestliže srovnáme tyto teze s výpověďmi žen, zjistíme, že jsou v souladu. Respondentky samy uvedly, že vnímají skupinu žen, ke které přísluší, jako různorodou a jako nejdůležitější zdroje rozdílů uvedly:

- dosažené kompetencí (např. *Umím řešit situace, které moje kamarádky neumí u R1*),
- projevovaných osobních zájmů a seberealizace (např. *studuji u D3, D4, mám možnost věnovat se něčemu jinému než rodině u D13*)
- osobních vyznávaných hodnot a přesvědčení (např. *myslím i na sebe R2, volný čas a zážitky jsou důležitější než hmotné statky D1, odlišuji se vírou D 10*),
- budování nebo jistoty vlastní identity (*jsem plná protikladů D1, nebo nadhled, rozhled, samostatnost u D15*).

Z hlediska témat vnášených do terapie, se všichni odborníci shodli na tématu **partnerské vztahy**. Druhé nejsilnější téma bylo **mateřství** respektive **rodičovství** a s ním související potíže. Posledním vneseným tématem pak byl **vztah k vlastním rodičům, k primární rodině**.

**Partnerství** vystupuje jako nejsilnější motiv k vyhledání odborné pomoci. Toto je možné interpretovat tak, že je to oblast, která produkuje nejvíce životních selhání – anebo, že je to oblast, kde jsou ženy na problémy nejcitlivější. Jaké konkrétní problémy odborníci popsali?

*Vztahy. Hodně se rozcházejí a navazují nové vztahy. Partnerské. Průběh terapeutické práce s ženami je jiný. Liší se ženy, které jsou opouštěné a ženy, které opouštějí. Opouštěné se cítí jako oběť a opouštějící jako viník. Trpí pocity viny. (01)*

*Platí to i u partnerů – když jsem si ho vzala, tak on tak nechlastal a teď chlastá, nebo hraje, nebo má jiné potíže...Většina žen je našťvaná na své partnery, a neříkám, že neoprávněně. Ale nemohou dělat s partnerem nic, už si ho vzaly. (02)*

*Právě to určitě byla vztahová krize, především partnerská. Manželská. Mladší klientela ke mně chodí také s krizí, rodičovskou. Hodně jsem se setkala s ženami, které měly partnerský problém. Buď to byl typ, který byl opouštěný manželem nebo partnerem, byly konfrontovány s nevěrou partnera. Nebo druhý pól, kdy žena hledala*

*jiné jistoty, nenaplnňoval ji vztah s partnerem a měla dilema rozhodování, zda se rozhodnout pro rozbití partnerství, rodiny a zda jít za novým partnerem. (03)*

*Druhá velká skupina jsou sexuální problémy (jsme ordinace sexuologie). Tyto problémy vypadají nejvíc jako selhávání a odcházení mužů. Ženy, které mají malé děti, zůstávají „na suchu“. Sexualita je u nich plně rozvinutá, jsou to zralé ženy a najednou nemají s kým sex mít. Nebo – hodně častý případ – mají bezvadného partnera pro děti, uznávají ho, mají ho rády, děti ho mají rády, ale žena s ním nemůže mít sex, protože se ukazuje, že to byl původně její přenosový tatínek. ... A tohle se řeší velmi složitě, protože ženy vědí, že milenecké řešení pořádným řešením není a že často pouze komplikuje situaci. Ale co mají dělat? (04)*

Z citovaných promluv plyne, že **partnerství** prochází kolem životního poledne zatěžkávací zkouškou. Jako by ženy odhalovaly jeho jiné – ne zcela hezké dimenze. Jako by bylo třeba dříve uzavřené partnerství buď potvrdit, ale na jiné kvalitativní úrovni a na jiné úrovni uvědomění, nebo se vyrovnat s jeho ukončením. Jestliže partnerství ukončí žena (rozvodové statistiky udávají dvě třetiny rozvodů z žádosti žen), musí se vyrovnat s vinou, kterou za ukončení ponese. Jestliže odejde muž, žena je konfrontována s křivdou, kterou je třeba také přijmout. Obojí klade nároky na redefinici vlastní identity.

Další tlak na sebepojetí žen přichází z titulu **mateřství**.

*Když porodily a zůstaly doma, přestaly se uplatňovat společensky a neměly jinou náplň než mateřství. A ten rozpor neustále roste a napíná se, ony se začnou znovu hledat a začnou se dívat, kde by se mohly uplatnit. A ty, co si myslely, že budou do smrti matkami a budou pěstovat malé děti, tak začínají vidět, že to tak nebude. Vidí, že to bude mít konec. Když ho vidí, tak začnou panikařit a utíkají... Kdežto na konci toho období – tj. v 45 letech – prakticky celá ta skupina prochází separační fází s dětmi. To je to nejnejpříjemnější období pro ženu. Ne proto, že odejdou děti, ale protože je to strašně náročné. Děti se totiž znovu opírají do svých rodičů - podobně jako na začátku. Ty děti se znovu potřebují intimně sblížit s matkou kolem 12-13 roků a to je na tu matku obrovský nárok, protože ona nemusí už tohle unést. Nemusí být*

*připravena navázat znovu takovouhle intimitu s tím dítětem. Některé matky jsou už vyčerpané anebo je to ani nenapadne. (04)*

V promluvách respondentek bylo **mateřství** vůbec nejvíce citovanou kategorií představující klíčovou kotvu ženského života. Není divu, že pokud je to i kotva jediná, jakákoli proměna vztahu matka-dítě představuje pro ženu potenciální hrozbu. Na vztazích k vlastním dětem nahlíží ženy své vlastní dětství a mohou tak dospět k novému pohledu na své kořeny a rodiče. Problémy, před které nás staví naše děti, mohou být našimi nevyřešenými problémy, které si neseme z vlastního dětství. **Vztah** k našim dětem a našim **rodičům** spolu často úzce souvisí.

*Taky je tu problém ve vztahu k rodičům. Vyrovnávají se buď s nemocemi, nebo úmrtím svých rodičů, takže i tato problematika se promítá do konzultací. (03)*

*A taky to bývají matky. Matky těch žen – původní rodina. Dokončení separace od původní rodiny, ve vztahu k matce i k otci. V jistém smyslu je to dospět, nemít už ty dětské potřeby. Už nic po rodičích nechtít. Přijmout, že takhle to chodí v životě. Říkám tomu – aby se z toho narodila moudrá žena. (02)*

**Období středního věku** bylo odborníky charakterizováno explicitně takto:

*Dochází k zásadním změnám. Buďto ukončení vztahu, nebo osobní krize a bilancování. Hodně. Hodně bilancování. Hodně zaměřenost na sebe. (01)*

*V tomto věku už lidé vyrostou – děti už nejsou „ňu,ňu, ňu“, to partnerství už taky nějaký den trvá, ideál se rozpadá – velká láska, budeme spolu šťastní – a najednou se ukazuje, že to má taky svoje komplikace... Nastává moment – no tohle snad není možné, a vzdor... a pak se ukáže, že život je složitější, než jsme si mysleli. Neřekl bych, že je to období konfliktu. Je to vystřízlivění. U někoho může vést ke konfliktu, ale je to neodvratná věc. Jednou to musíme všichni potkat. Jsou lidé, kteří to odmítnou, tváří se „ne, já to nevidím“. Jsou to muži i ženy. Jde to odmítat celý zbytek života, být slepý, nerespektovat to, ale nejde to dělat beztrestně. Má to symptomy a ty se začnou projevovat. (02)*

*Ten věk, o kterém mluvíme, je poznamenaný rozporem mezi vzdalováním se dětí od matky k partnerovi. Ať už je partner přítomen nebo ne, protože ten partner často utíká a ty děti stejně vyhledávají víc blízkost světa, okolního světa nebo toho partnera – a mezi stagnací jejího osobního programu, který stagnuje těmi dětmi. (04)*

Lze tedy uzavřít, že odborníci vnímají **střední věk jako dobu dynamických kvalitativních změn, které se projevují v různé intenzitě. Změny se dotýkají nejvíce partnerských vztahů, rodičovské role a také vztahu žen k primární rodině.** Čím více se žena blíží 45. roku věku, tím více pouto mezi ní a jejími dětmi slábne a žena, která investovala hodně energie do budování partnerského a mateřského vztahu, se ocitá před otázkou: **A co já teď se sebou?**

Pokud se k této otázce ještě připojí nutnost navázat na mateřstvím přerušenou kariéru, zvýší se u některých žen stresová nálož nad únosnou míru a mohou nastoupit různé **psychické nebo psychosomatické obtíže.**

*Dnes to jsou pohybové – záda, kříž, bolesti hlavy – tenzí a migrenózní. A stavy související s panickými ataky. Což souvisí s tou dlouhou tenzí, kdy v rodině po několikaletém mateřství hrozí nástup do práce a vyvolává tu paniku. A když to ženy neví, nebo nechtějí přiznat, že se jedná o tento druh ohrožení, nebo třeba o partnerský konflikt a nechtějí ho řešit, tak to může řešit ta nemoc. Začne tam vstupovat nemoc, začne je vyřazovat z provozu, začne je vyřazovat ze sociálního okolí tak, aby nemusely do práce jít. (04)*

Triangulace ukázala značnou shodu mezi výpovědi odborníků a zkoumaných žen – a to jak v odhalení klíčových témat středního věku, tak v jejich očekávaném dopadu na život žen. Je logické, že odborníci z poradenských profesí hovoří o ženách jako o klientkách, tj. jejich výpovědi mají negativnější náboj, než výpovědi žen samotných. Ale ani to neplatí na sto procent – i odborníci jsou si vědomi **kladných a zdravých** stránek žen ve středním věku:

*Když si promítnu to spektrum klientek, které přicházely, a měla jsem s nimi kontakt, tak bych řekla, že jsou na vrcholu fyzických a psychických sil. Mnohé jsou úspěšné v profesi, zároveň v oblasti vztahů mám dojem, že dochází k rekapitulaci*

*partnerských vztahů, zdá se mi, že mateřství, pokud ty ženy mají děti, tak dochází ke změně vztahů, krízím, ve vztahu k dětem, které jdou do puberty, dospívají. (03)*

*... jsou to ženy v plné síle. Nejkrásnější ženy. Jsou už zralé, hodnotné, vědí, co chtějí, vědí, co je život. Jsou to krásné i oduševnělé bytosti. (04)*

Obě tyto závěrečné promluvy jsou nejen příjemnou protiváhou popisovaným kritickým momentům – ale, jsou i velmi koherentní vzhledem k obrazu ženy středního věku, který vykreslily v předchozí kapitole ženy samy.

### **8.3 Proměny identity v čase dospělosti**

Nyní následuje analýza triády otázek (otázky 3, 4, 5), které mapují vývoj respondentek v čase - posun od „staré identity“ k nové „současné identitě“. Těmito otázkami jsem se snažila zjistit: **Jak jsi se stala tím, kým jsi dnes?** Ze znění otázek je patrné, že jsem se třemi různými způsoby dotazovala prakticky na totéž – pokaždé však z jiného úhlu pohledu a z jiné hloubky. Tímto způsobem jsem se snažila zajistit reliabilitu získaných odpovědí. V analýze budu zkoumat odpovědi na každou otázku zvlášť – jak ve vzorku hloubkových rozhovorů, tak ve vzorku písemných výpovědí. Potom shrnu všechny získané odpovědi a nastíním celkový obraz ženy středního věku. Na závěr opět připojím triangulaci na vzorku odborníků.

Vzhledem k odlišnému diskurzu rozhovorů a písemných výpovědí je také odlišná jejich kvalita. Proto analyzuji nejprve rozhovory a následně k nim připojuji analýzu písemných vyjádření. Na shodu nebo rozdíly ve zmíněných tématech vždy poukazují.

#### **8.3.1 Hybatelé proměny identity – kritická událost, krize, zrání**

##### **8.3.1.1 Analýza rozhovorů**

Otázka č. 3 v rozhovoru (Změnila jsi se za poslední dobu zásadně? Čím to bylo? V čem jsi dnes nejvíce jiná oproti sobě v době před 3 – 5ti lety?) umožňovala:

- 1) identifikovat tzv. kritické události, které by vynucovaly zásadní změnu života respondentek. Nebo – umožňovala vypovídat o změně jako o procesu postupného zrání, který probíhal kontinuálně,
- 2) popsat původní identitu v minulosti,
- 3) zmapovat novou současnou identitu v přítomnosti,
- 4) uchopit, kde všude a na čem se změny v životě žen projeví.

Z tohoto pohledu lze výpovědi o procesu zrání a s ním spojené proměně identity rozdělit do dvou skupin a to podle:

- přítomnosti (1x u R4)
- nebo nepřítomnosti **kritické události** (u všech ostatních).

*Nejvíc mě změnila smrt mých rodičů, mezi 21. a 25. rokem života. To byl konec veškerých mých životních jistot – musela jsem se soustředit na to, abych vůbec přežila. Mohla jsem to buď přežít, nebo se zhroutit, jako ségra. Ta kvůli tomu skončila i na psychiatrii. Ale já jsem dokázala přežít a jsem na sebe za to hrdá, že jsem to zvládla. I moje okolí mě za to obdivuje. Pak už to bylo spíš takové zrání. Po 30 člověk zraje, uklidňuje se, přestává sedět po hospodách. Přejde na to, že ten čas s přáteli může trávit i jinak. (R4)*

Výše uvedený popis výstižně charakterizuje, co to znamená **kritická událost**: konec všech jistot, mobilizace sil na pouhé přežití, volba mezi přežitím a smrtí (i psychickou). Rovněž stojí za zmínku návrat k přirozenému rytmu života – přechod od krize k pozvolnému zrání, které popisují ostatní respondentky. **Hybatelem vývojové krize byla smrt rodičů**, tzn. vnější událost, na kterou bylo třeba zareagovat – událost bez svobody volby.

U ostatních respondentek probíhal **vývoj** spíše **postupně**, i když ne bez **krizí**, které bylo potřeba překonat. Všechny respondentky shodně uvedly, že jsou si vlastního vývoje a změn sebe sama vědomy:

*Zlomové období asi není. Myslím, že se spíš tak jako postupně vyvíjím. (R3)*

*Řada věcí, která byla důležitá v 35 je teď naruby. (R1)*



Rozdíl mezi kritickou událostí a krizí chápeme v místě původu – kritická událost je náhlým stimulem zvenčí, který následně vyvolá stav krize. Krize je záležitostí vnitřního prožitku různých situací a vyvíjí se postupně – jak na základě vnějších, tak na základě vnitřních okolností. **Popis takové krize se vyskytl v polovině odpovědi.**

*V 7. měsíci jsem měla sbalené věci a byla připravená riskovat všechno ve vztahu. Dala jsem partnerovi jasné podmínky a představy, jak si vztah představuji já a řešila, že buď budu s partnerem, nebo ne – jestli najdeme kompromis. Respektovala jsem, že můžu všechno ztratit. Řekla jsem mu, že pokud chce žít jako nadále – tj. mít kamarády, koníčky, volnost, tak raději budu vychovávat dítě bez něj. Že takhle si rodinu nepředstavuji. (R1)*

Tato krize je založena na kombinaci **těhotenství a partnerské krize**. V hloubi vyjádření je patrný také **konflikt hodnot**, které se v krizi střetly – volnost a sobectví proti omezení a rodině. Jedná se také o krizi vyhocenou – s patrným zlomovým bodem, okamžikem „buď a nebo“.

Další dvě vyjádření velmi dobře ilustrují, jak **postupně změna identity přichází** a jak se odehrává jako proces. V první citaci (R3) chybí poukaz na moment „aha“ (který je obsažen v R5), tj. jakéhosi klíčového uvědomění, které by vedlo ke změně chování. Krize se spíše „řeší“ během času a vývojem okolností – a možná, že se stává chronickou...

*V 35 jsem měla malého Péťánka (nejmladší syn), to šlo všechno stranou, ambice, já - a tak, všechno jsem podřizovala péči o dítě, kojila jsem. Obětovala jsem se. Šlo stranou, co chci já – důležitá byla domácnost, co je uvařeno, upečeno, co uklizeno, vypráno, občas jsem se šla s kámoškama někam vykecat. Hodně mi vadilo, že jsem v tom sama. Chybělo mi ve vztahu s chlapem, že mě v tom nechal samotnou, že mě nepodepřel, nerozuměl mi. Cítila jsem se sama a bralo mě to. Chlap se snažil vydělávat, abychom si s dětmi mohli dovolit, zakládal firmu, která ho teď živí, už to jde. Dnes jsem víc odolnější, prcek je samostatnější, můžu myslet víc na sebe. (R3)*

*Nejvíce jsem se změnila v období 28 – 29 let. Změna se připravovala dlouho. Od 23-24 let. Od tehdy jsem chodila na terapii. Ve 29 jsem přišla na to, že o tom, co bych*

*chtěla v životě dělat, na terapii pouze žvaním a řekla jsem si – panebože, jak dlouho o tom chceš ještě žvanit? Tak jsem se sebrala, odstěhovala se od matky, zanechala jsem perspektivní zaměstnání, odešla jsem do Prahy, začala jsem pracovat za nula celá prd korun v nové práci a rozhodla jsem se, že si do tří let najdu chlapa a budu mít dítě. Nešlo o to, co a jak nakonec bude – ale šlo o to, dělat to. (velký důraz na konec věty) To byl můj tříletý plán. (R5)*

Rozdíl mezi (R3) a (R5) je nejen v tématech - mateřství a partnerství; separace od matky a primární rodiny – ale i v **energetizaci**. Vědomé rozuzlení krize – ono „aha“ – jako by (R5) přivedlo ke zdroji vnitřní síly, který se projevil v plánování a určování budoucího směru života. Tento příliv energie je patrný i z obsahu odpovědi i z paraverbálních signálů, kterými respondentka svou výpověď doprovodila.

### 8. 3. 1. 2 Analýza písemných výpovědí

Oproti hloubkovým rozhovorům, písemné výpovědi na otázku 3. (Dopřej si čas a uvědom, si, kdo jsi dnes. Až to budeš vědět a cítit, zkus popsat, v čem se ta „dnešní žena, kterou znáš“ nejvíce liší od stejné ženy před 3-5ti lety? V čem jsi dnes nejvíce jiná?) neobsahovaly ani jeden popis klíčové životní události nebo větší a hlubší krize. Je pravděpodobné, že v tomto hraje roli právě diskurz, tj. při rozhovoru lze mezi tazatelem a dotazovaným navázat vztah a tím navodit důvěru a podpořit tak ochotu vypovídat o nesnadných životních momentech. Tato možnost však u písemných promluv chybí. Mail je anonymnější a lidská výměna je díky tomu zcela minimální. Nelze ale říci, že by se v písemně zkoumaném vzorku krize nevyskytly – nebyly jen zmíněné u této otázky, ale lze je vystopovat v odpovědích na předchozí otázku – zejména v D1, D2 a D8.

*Prodala jsem svůj dům, rozdala většinu nábytku a elektronických přístrojů a trošku cestovala, trošku pořád občas pracovala v nemocnici a trošku pracovala na své první knize. Nyní prožívám agonii – neboť jsem utratila veškeré peníze, které jsem na toto dobrodružství měla k dispozici a moje dobrodružství je u konce. Moje kniha je naštěstí taky napsaná, takže teď doufám, že, najdu nakladatele. Pokud ho nenajdu, budu muset buď zpátky do práce, která už mě netěší, nebo na pár měsíců do ašramu v Indii. (D1)*

*To, co mě zaskočilo, byl zdravotním stav mladšího dítěte. Ted' zhruba rok dělám vše proto, aby se co nejlépe vyrovnal svým vrstevníkům, ale všechny mé plány s mojí profesní kariérou jsou k ničemu. (D2)*

D8 hovoří o tom, že se bohužel rozvedla. Tři respondentky písemně zkoumaného vzorku tedy popisují různé kritické příznaky, které je v životě provázejí – ztrátu smyslu původních plánů týkajících se kariéry, finanční dno, rozpad partnerství nebo konfrontaci s nemocí dítěte. U ostatních respondentek probíhal **vývoj** spíše **postupně**, respektive žádné zlomové nebo krizové události nebyly zmíněny – což je v souladu s výpovědí respondentek rozhovorů. Všechny respondentky shodně uvedly, že jsou si vlastního vývoje a změn sebe sama vědomy – v čemž se naprosto shodují s ženami rozhovorového vzorku.

### **8. 3. 2. 1 Popis minulé identity v rozhovorech**

V tomto a dalším odstavci pracuji s rozbořením odpovědí na otázku č. 4 - V čem jsi se od té doby (dle času ot. 3) do dnes nejvíce posunula? Pro analýzu minulé identity je podstatné si uvědomit, o jakém období vlastně respondentky mluvily. I když se ne všechny shodly v tom, o jak daleké minulosti uvažovaly a rozptýl byl velký (21 let – 35 let), podstatné úvahy se proťaly u všech respondentek do doby **mezi 30. a 35. rokem**. Při níže uvedené analýze se tedy díváme na obraz ženy před nástupem krize středního věku. Můžeme zahlédnout, s jakým vybavením žena do období středního věku vstupuje.

Více než polovina respondentek se vyjadřovala o svém minulém **životě v energeticky nabitých větech a popisovala nové začátky, body nula a sebe-obraz vykreslila jako obraz prosazující se bytosti**. Nové začátky se týkaly práce, separace z původní rodiny, změny bydliště i budování rodinného zázemí nebo partnerství (R1, R4, R5, R6).

*Moje představy v 35 byly asi takové - budu mít dítě sama, nebo s partnerem. Byla jsem přesvědčená, že i bez partnera vychovám dítě dobře, že ho nahradím. (R1)*

*Před 5ti lety jsme prodaly se setrou dům po rodičích, koupila jsem si byt, odstříhla jsem definitivně dětství a začala v bodě nula. Potkala jsem I. (partner). (R4)*

*Před 5 – 7mi lety jsem neměla potřebu mít děti, domácnost, manžela. Potřebovala jsem si spíš dokázat sobě, co umím, co dokážu, na co stačím. (R6)*

Druhá polovina respondentek vykreslila svůj **minulý obraz v temnějších barvách. Zazněla vyjádření o vnitřních pochybách a prožitých chybách (R2) a o partnerských problémech - osamělosti, závislosti na partnerech, nemožnosti rozdělit se o denní starosti s někým** – a to ať byl partner přítomen, či nikoli. Téma **partnerství** je ve výpovědích nazíráno z úhlu dělby práce, dělby zodpovědnosti, ekonomické stability a rozdělení péče o dítě a volného času pro oba partnery. (R1, R3, R4). Z výpovědí je také patrné, že některé respondenty vypovídaly o minulosti i energeticky, i temněji.

*Taky jsem neměla finanční jistotu. Partnerství se teprve tvořilo. Byla za tím spousta práce. Že máme jeden účet, jednu kasu, musela jsem se naučit říkat o peníze na nákup, na ostatní věci. (R1)*

*Tenkrát mi to přišlo bezvýchodné – když kojíš a chlap tě nezaskočí, tak prostě nemůžeš. (R3)*

*Do té doby jsem byla ve vztazích vláčená. (R4)*

*Před 3mi lety jsem byla zmatenější, hledající – ne že bych teď nebyla. Taky nejistější – míň jsem věděla. Víc to bylo období „pokus-omyl“. (R2)*

Je zajímavé, že pro obě skupiny vyjádření (energetických i krizových) není rozhodující věk respondenty, ale spíše to, kdy porodila své první dítě. Mohli bychom tedy **nastolit hypotézu: pro změnu sebeobrazu a identity není důležitý kalendářní věk, ale věk matky ve smyslu délky trvání mateřství**. Pro tuto hypotézu najdeme podporu i ve vyjádření odborníků:

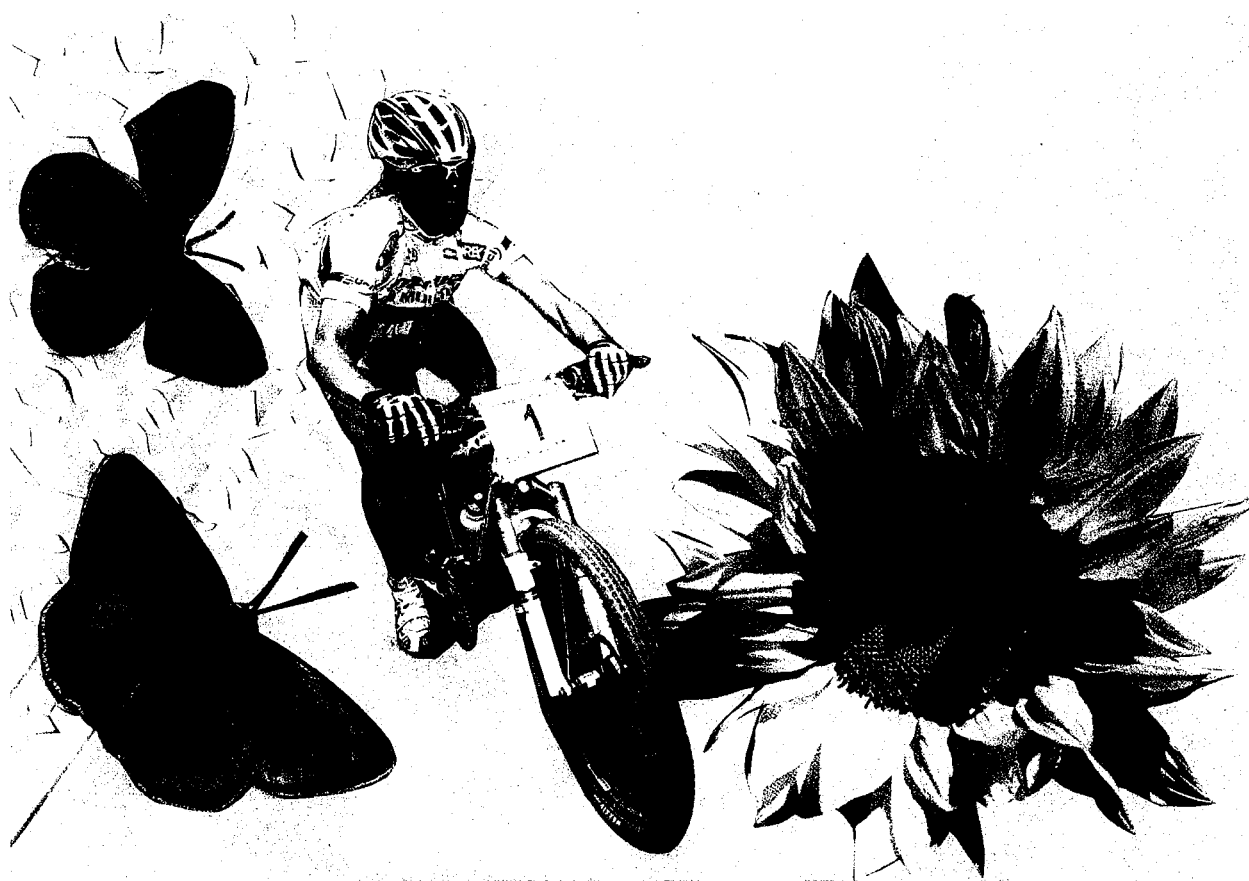
*Když žena porodí první dítě po 30, tak si krizi zkomplikuje. Když se na to dívám jako na rodičovství, které začíná otěhotněním – a to i když skončí potratem, tak rodičovství trvá. To ať se ta žena rozhodne jakkoli a jestli těhotenství končí porodem nebo ne, rodičovství vzniká. A to, když se nastartuje, tak má svůj vlastní život a časování. Je časováno věkem dítěte. Spíše se vše roztáhne do času. Když máte první dítě ve 33, tak v 35 jste dvouletá maminka, matka dvouletého dítěte – i s regresí k dítěti, s tou bezmocí ve vztahu atd. Můžete mít lepší zkušenosti ze života*

– může být klidnější, ale nebo taky víc napjatá, protože starší matka už ví, o co přichází profesně, což ve 20 neví. (04)

*Všechny moje kolegyně rodily po 30, to je pozdě. Hrozně se změnily, když porodily, je dobře, když rodí v době, kdy na to mají, změnily se. Najednou se staly zralými ženami. Takže to mi přijde jako šance toho věku – vypadat jako zralá žena. Porodíš děti a je to vidět i na obličejí ta změna. Když tedy má žena možnost stát se zralou. (02)*

**Obraz minulé identity žen mezi 30. a 35. rokem věku tedy obsahuje vlastně dvě ženy:**

Ženu jistou, která s energií plánuje, etabluje se v životě a prožívá nové začátky a snaží se prosadit a najít zakotvení. (viz přirovnání - obrázek s cyklistkou).



Ženu nejistou sebou a hledající své místo ve vztahu k partnerovi, k dítěti i k sobě samé.

To, který z obrazů vystihuje minulou identitu lépe, závisí nejspíše na tom, **kdy a zda se žena stala matkou.**

Tyto **dvě ženské postavy představují** zajímavý **paradox**. První žena plna elánu hledá své místo ve světě, hledá kotvu, přístav (ve smyslu profese, partnerství, čehokoli). Druhá žena své místo již našla a namísto usazení se zjistila, že hledání vlastně pokračuje. Na bližší, osobnější a tím pádem i mnohem bolestnější a náročnější rovině. Paradoxem je, že jistota ukotvení v partnerství a mateřství přináší ženám mnohem těžší životní situace a zkoušky, než nejistota předchozí volnosti.

#### **8. 3. 2. 2 Popis minulé identity v písemných vyjádřeních**

Oproti rozhovorům písemné výpovědi respondentek téměř vůbec neobsahují explicitní popisy „bývalé ženy“. Respondentky v písemně zkoumaném vzorku se více soustředily na teď a tady – tj. koncentrovaly se na popis toho, v čem jsou jiné dnes a nyní. V implicitních vyjádřeních popisují **období života mezi 30. a 40. rokem** věku, tj. zahrnují jak výbavu, se kterou ženy vstupovaly do středního věku, tak první polovinu sledovaného období, kdy by měla nastupovat krize. Odpovědi jsou tedy nejen časově, ale i kvalitativně jiné oproti rozhovorům – opět bych tuto odlišnost přičítala rozdílnému diskurzu. V explicitně zmíněných obrazech minulé identity, hraje klíčovou roli **mateřství**. D7 a D10 zmínily, že měly jedno dítě, nebo žádné dítě, což hrálo v jejich životech klíčovou úlohu. **Implicitně se k minulé identitě ženy před 3 – 5ti lety vztahuje nižší uvědomění, větší exkluze a také méně prožitku vlastního ženství.**

#### **8. 3. 3. 1 Popis současné identity v rozhovorech**

Současný sebeobraz, který zde nastíním, spadá do období aktuálního věku respondentek rozhovorů, tj. mezi **36. a 40. rok** – zhruba do první poloviny, tedy do předpokládaného nástupu a prohloubení krize středního věku. Na výpovědích jsou patrná dvě klíčová témata – změny oproti minulému sebeobrazu:

- **mateřství,**
- **a opět partnerství.**

Jestliže tato témata sloučíme, pochopíme, že většina výpovědí žen o sobě v současnosti se nějak týká rodiny a jejich ukotvení v ní. Z většiny odpovědí plyne

větší „usazenost“ respondentek – jak v různých rolích, které plní, tak i v životní realitě.

**Mateřství** – ať jako nová skutečnost, nebo jako známá a měnící se skutečnost, přivedlo ženy k řadě různých uvědomění:



*Stala jsem se matkou. Vím, že se svět netočí kolem mě, nejsem středem vesmíru. Je to dítě, na které chci brát ohled a většinu času mu vše podřizuji. (R1)*

*Dnes jsem víc odolnější, prcek je samostatnější, můžu myslet víc na sebe. Můžu si ujasnit víc, co mě trápí, hledat cesty jak z toho ven. Jsem v tom taky víc spokojená, jsem v tom víc s nadějí. (R3)*

*Poslední roky mě taky začala unavovat práce, byla jsem ráda, když jsem odcházela na mateřskou. Myslela jsem si, že když teoreticky některé věci vím, že třeba vztah nebo starost o dítě bude jednodušší. A ono není. (R4)*

Ženy se sžívají s vlastním omezením a s nutností respektovat potřeby dítěte, zároveň postupem času a s růstem únavy přicházejí na to, že i ony samy si zaslouží péči a uvědomí si nutnost sebe-podpory. Mateřství také funguje jako prvek konfrontace

teoretických přesvědčení a původních hodnot s realitou života. Je možné mít doma plnou knihovnu knih o „správné výchově“, ale při denním zacházení s jedinečným človíčkem se matky musí spíše opřít o reálnou znalost vlastního dítěte a zahodit teoretické poučky o „správném děláni tohoto nebo nedělání jiného“. Děti vyžadují totiž ne dokonalou teoreticky zběhlou matku, ale reálnou a přítomnou matku, včetně jejích autentických chyb. Žena porodem dítěte často „dospěje“ a najde životní uplatnění (alespoň pro část života) – což uvádějí i samy respondentky:

*Jsem zodpovědnější, než dřív. Vím, že všechno co udělám, má dopad na mě a rodinu a dítě. Nemůžu dělat, co chci. Nejsem sama. (R1)*

*Dnes znám svoji cestu a pokusím se pro to udělat maximum. (R3)*

*Jsem zklidněnější, usazenější, protivnější, unavenější, spokojenější. Uspokojenější. (R2)*

*Před třemi lety jsem měla jedno dítě, na které jsem byla upnutá a byla jsem šťastná maminka, mamina. (R6)*

Podstatnou změnou prošla i **situace v partnerství**. Výpovědi naznačují, že ženy „vybojovaly“ nebo našly své místo a většina z nich nastolila nějakou fungující rovnováhu a kvalitu vztahu, ve kterém nyní rodina žije. Tato rovnováha se týká jak ekonomické stránky (R1, R3, R4), tak rozdělení povinností a volného času.

*Dřív jsem na všechno byla sama a teď nejsem. O svou práci, pocity a průšvihy se můžu rozdělit, to je super. Vím, že domácnost bude fungovat, i když budu pryč. Mám partnera, na kterého je spolehnutí. (R1)*

*Teprve I. ve mně objevil partnera a díky tomu jsem se uklidnila a zharmonizovala. Byt mám, jaký chci, uklízím, když chci a když nechci, tak to nedělám. Peníze mi buď vyjdou, nebo ne, nikdo na mě nezávisí. Jsem sama pro sebe. (R4)*

Do obrazu vykresleného mateřstvím a partnerstvím v optimistických barvách se ale přimíchávají i zemitější tóny, které vypovídají o **ztrátě energie** (R2, R5), **profesních iluzích** (R5) a o **umírání** čehosi ve vnitřním světě – „to je ta rozsypanost věcí“ (R5). Přesto převládá pozitivní ladění, které lze ilustrovat na následujících prohlášeních:

*Dnes znám svoji cestu a pokusím se pro to udělat maximum. (R3)*



*Snažím se lépe vycházet s lidmi a být nekonfliktní. Snažím se začít stát na vlastních nohách. (R4)*

**Obraz ženy mezi 35. a 40. rokem věku** ukazuje trochu unavenou a více-méně usazenou ženu, poměrně sebejistou v roli partnerky a stále se adaptující na proměnlivou roli matky. Vnější svět – profese, veřejné dění – je kdesi v pozadí, většinou mimo její zájem.

### 8. 3. 3. 2 Popis současné identity v písemných výpovědích

Oproti rozhovorům písemné promluvy vykreslují obraz ženy **mezi 35. a 45. rokem věku**, tj. postihují celé námi sledované období. Když ženy popisovaly, v čem spočívá jejich nová identita, nejčastěji se vyjadřovaly o skutečnosti **mateřství**. Hovořily o něm jako o nové zkušenosti a životním plánu, nebo o dosažení větší zralosti sebe sama v roli matky a také o zodpovědnosti s mateřstvím spojené (celkem 6 respondentek).

*Uvědomuji si více různá úskalí ve výchově dětí, mám jasnější představu o tom, jak s nimi „být“, o tom, jak by měla rodina fungovat. (D5)*

*Moje nynější cíle se týkají dětí. Je to do značné míry vyprovokované tím, že si plně uvědomuji to, že mě děti potřebují a musím se jim věnovat. (D2)*

*... vzpomínám na dětství. Jak různé problémy řešili moji rodiče a jak je dnes řeším já, třeba s dětmi. Srovnávám, vzpomínám... (D13)*

Jako podstatná se mi jeví skutečnost, že kromě D13, kde se objevil jasný odkaz na mateřství ve smyslu žité generativity, bylo o mateřství vypovídáno mladšími účastnicemi šetření – tj. ženami do 40 let, ženami s malými dětmi. U starších a single mladších žen převládaly výpovědi **většího uvědomění sebe sama jako ženy** (celkem 11 výpovědí). Je pravděpodobné, že tato skutečnost souvisí s nehomogenitou sledované skupiny v tom smyslu, jak byla popsána odborníky v předchozím odstavci. Mladší ženy spíše řeší děti, partnery a exkluzi, starší ženy řeší více sebe, inkluzi – i když ve výpovědích vzorku je patrný průnik mezi oběma skupinami.

*Dnes jsem hlavně žena, užívám si všech ženských vlastností a naučila jsem mít se ráda, naučila jsem, přichází doba nadhledu. Před pěti lety stroj na uspokojování potřeb všech okolo – s představou, že jestli to nezvládnou, nebudou si mne vážit. Před pěti lety jsem žárlila na krásnou osmnáctku – dnes ne, znám svoji hodnotu a nepochybuji o ni. Neznamená to, že jsem dokonalá, ale umím se mít ráda i s chybami, které činím a rychlou zpětnou vazbou se z nich učím a snažím se je nadále nedělat. (D11)*

*Asi nejsem jiná. Jenom se lépe a upřímněji vidím. Jsem prostě více sama sebou. (D12)*

*Vyzrálá v hodnotě života, sebe. Dříve jsem se více ohlížela na ostatní, co by tomu řekli lidi, abych se zavděčila druhým, pochybnosti, zda co udělám je správné a dobře. Dnes mi nevadí, že když udělám něco špatně a lidem to nebude pochuti, tak je to jen mé rozhodnutí a nikdo mi s tím stejně nepomůže. (D13)*

Ženy vypovídají o jakémisi dosažení „**více sebe sama**“. Z odpovědí je patrné, že díky rozpomenutí se na sebe sama a své potřeby (memory) se podařilo získat více sebe (more me), což vede k větší nezávislosti na světě ostatních, většímu klidu a sebedůvěře.

**Stárnutí** je však pro některé respondentky spojeno s obavami, únavou a rezignací.

*Dříve se zdál každý problém menší a řešitelnější. Teď je každý problém větší a únavnější. (D8)*

*Začínám si uvědomovat, že stárnu, ubývají síly, na některé změny už nemám chuť. Před 5 lety jsem vůbec neřešila, kolik je mi let. (D9)*

Zatímco některé ženy se smiřují se ztrátou sil a energie snadno a dobře se adaptují na nutnost víc odpočívat a hospodárněji vynakládat svou energii (D6, D11), u jiných to vyvolává pocity hořkosti a únavy, jak plyne z citovaných promluv.

Více než třetina respondentek zmínila také vliv vlastního zrání na **vztahy** – větší emancipaci a sebeuvědomění v partnerství, získání nových přátel, nebo naopak větší nezávislost na názorech ostatních (D5, D7, D1, D3, D10, D11, D13).

Jak obtížné je hledání nové identity a jak postupně si tuto dovednost ženy osvojují, ilustruje dobře promluva D1:

*Možná ještě úplně nevím, co chci, ale vím, co nechci (i to je pro mě pokrok). Jsem občas kouzelnice a šamanka, budoucí hvězda televizních pořadů a autorka bestselleru a občas hromádka neštěstí, sebelítosti a strachu, co bude?*

#### 8. 3. 4. 1      **Precizace identity v rozhovorech**

Čtvrtá otázka precizuje již získané odpovědi. Co tedy vnesla do předchozích obrazů nového? Přibyl další **popis vývojové krize**, která přivodila životní změnu a změnu identity – porod dítěte, respektive dvou dětí:

*Nejvíc jsem se změnila dětmi. Největší změna byla v 29 a 30ti letech – takové otevření očí a pořádné životní kopance. Hledání, ukončování, začínání. Míšu (staršího syna) jsem porodila v 31 letech. To byla největší změna. A druhý porod, to byla ještě větší. Dokonalá. (R2)*

Posílily se také **rysy prosazující se ženy** v minulém sebeobrazu, a to o vyjádření dřívější větší radosti a uspokojení ze života a vyšší sebedůvěry (R6) a odkaz na větší sílu, naději a plány (R5):

*Dřív jsem měla pocit, že jsem v pohodě, že jsem dokonalá. (R6)*

*Měla jsem tu sílu, šturm, to nadšení. Cítila jsem se jako king. (R5)*

Tyto pozitivní aspekty minulosti jsou ale zároveň kompenzovány **popisem ztrát**, ke kterým v důsledku zrání došlo – k postupné ztrátě sebedůvěry, nadšení i ideálů – v konfrontaci s realitou. Jako by s přibývajícím věkem chuť života trpkla. Respondentky potvrzují hypotézu z předchozí části – že dosažení cíle (spuštění kotvy) přináší do života nejen uspokojení a pocit naplnění (R2), ale i zklamání a určité vystřízlivění (R5, R6). Není překvapivé, že si respondentky kladou otázky: **Cíl jsem dosáhla – a co dál?** O co jsem přišla, když jsem šla touto cestou?

*Mám pocit, že nic lepšího než děti už nebude. Že jsem našla, co jsem hledala. (R2)*  
*V 37 to nemám. Tu naději. Splnila jsem si, co jsem chtěla. Někdy si připadám cynická. Ale nevím, jestli ten cynismus je cynismus. Jestli to není zkušenost. Nedokážu posoudit, jestli člověk má právo na cynismus. Já ho nikdy neměla ráda a teď jsem cynik. To, že věci nejsou takové, jak jsem čekala – je to cynismus, nebo zkušenost? Já teď a já před pěti lety se lišíme tím cynismem. (R5)*

*Totální ztráta sebejistoty. Postupná, samozřejmě. Pocit uspokojení a radost ze života – nemám. Nemám tolik, jako jsem mívala dřív. Mám pocit, že mi někde něco utíká. (R6)*

Nově se zde objevuje **téma sebedůvěry**, jako určitého rysu v sebeobrazu. Zatímco jedna respondentka (R6) uvádí ztrátu sebedůvěry spojenou s přerušením kontaktu s vnějším světem, další 3 respondentky poukazují na vzrůst sebevědomí, z různých příčin. Sebedůvěru posiluje buď dokončení určitého tvaru navzdory mínění okolí (R1), tj. prosazení se, nebo vyrovnání se s obtížnou životní situací (R4) a také uvědomění toho, že nejsem absolutním viníkem vlastní životní historie (R2). Tato tvrzení poukazují na zajímavý jev. Sebedůvěra čerpaná z vnějšku se s časem ztrácí, zatímco sebedůvěra založená zevnitř (intrapersonálně), s časem vzrůstá. Růst sebedůvěry přináší také zmenšení obav (R3).

Dále došlo k doplnění reprezentace **obrazu světa** (u poloviny respondentek). V předchozím odstavci byl upozaděný, zde se dostává do popředí ve formě přediva vztahů. Svět tedy pro ženy středního věku vystupuje jako **síť vztahů**, do které vstupují v kontaktu s ostatními lidmi. Příjemné také je, že vyjádření o vztazích s ostatními lidmi hovoří o pozitivním vývoji v čase – o posunu od konfliktů a výčitek za způsobenou bolest - k větší toleranci, vytváření prostoru pro ostatní, menší kontrole a celkové harmonizaci.

*Posunula jsem se nejvíc: V toleranci. Naučila jsem se nesvazovat tolik druhé a dávat volnost. Ve vztahu k lidem. Jsem míň kritická a neodsuzuji tolik. (R1)*

*Posunula jsem se nejvíc v chápání sebe sama – ve společnosti, mezi lidma, v rodině, s cizíma. V sebevědomí. Souvisí to s mým dětstvím s minulostí. Se vztahem k matce.*

*Chci najít sílu, která mi umožní jít s čistým štítem, bez poskvrnění dál životem. Nechci tu bolest nést s sebou jako kouli. (R2)*

*Ted' jsem našla víc svůj humor, svou harmonii. Snažím se tak nedávat lidem najevo, že mi šlápli na kuří oko. Být víc v pohodě s lidmi. (R4)*

Také jsme získali další příspěvek do sbírky životních hodnot a pochopení, nazvané **životní motta**. Objevuje se ve velmi zajímavé gramatické formě a neobvyklém diskurzu.

*Jak stárnem, tak člověk moudří. Objeví řadu souvislostí. Učíš se, jak stárneš. Třeba vidíš překážku, tak víš jak na ni, překonáš ji. A těšíš se na další. Člověk se dřív víc bál. (R3)*

Vyjádření přechází od plurálu „my“, ke generalizované třetí osobě „on“, která se mění na konkrétní „ty“ a opět končí generalizovaným „on“. Je pravděpodobné, že touto složitou gramatickou konstrukcí poukázala na vlastní „složitý“ a nedorešený vztah k předkládanému poznání. Sama sebe vidí jakou součást skupiny stárnoucích. Ostatní lidé ale také moudří a méně se bojí. A tazatelka v jejích očích také stárne a zároveň se učí, vnímá a překonává překážky a dokonce se těší na další. Při tomto rozboru jakoby vyplývá vydělenost respondentky z proudu vývoje u ostatních osob. Jako by naznačovala, že zatímco vzdálené anonymní okolí (on) moudří a bližší uchopitelné okolí se aspoň učí, ona sama pouze stárne.

#### **8. 3. 4. 2      Precizace identity – písemná vyjádření**

U žen s malými dětmi se stále objevuje téma mateřství jako odlišujícího faktoru od předchozí bezdětné životní zkušenosti. U většiny respondentek se však zesiluje téma sebeuvědomění (more me) a je vnesen nový aspekt – a to uvědomění **správného času (ve smyslu kairos)**:

*Smiřila jsem se s tím, že mnoho věcí v mém životě je nevyřešených, nejistých a potenciálně hrozících katastrofou (převážně finanční) a že to tak ještě mnoho let bude. Že neexistují žádná rychlá řešení, jen pomalé rozplétání krok po kroku. Že představa, že to vše napřed vyřeším a pak budu tedy konečně žít je nesmyslná. (D6)*

*Neztrácím čas ničím zbytečným. Užívám si tady a teď. (D15)*

*V pochopení života jako řeky nesčetných okamžiků, které samí tvoříme, ve které nic není nahodile a vše má svůj význam. (D12)*

Citované výpovědi mohu převyprávět a říci, že ženy si uvědomily, že všechny věci chtějí svůj čas, že čas žít je vždy časem přítomným a že věci minulé, přítomné a budoucí spolu souvisí. V promluvách o čase se objevily ještě dva klíčové momenty poznání, a to – **konečnost** některých časů a také **nejistota** ve spojení s časem budoucím:

*Největší zlom nastal až ve 40-41, kdy jsem si uvědomila, že už je nevhodné z hlediska biologického času si pořídit dítě a tím jsem si uvědomila, že stárnu. Navíc je velmi těžké se udržovat v dobré fyzické kondici. (D9)*

*Ještě se v mém životě objevily časté úvahy o době počínajícího stáří, o věku po 50, po 55, snad proto, že díky dětem do té doby asi vím nebo si dokážu představit, jak to bude vypadat, tak mě zajímá ta doba potom, co bude, až děti odejdou z domu, budu se např. realizovat profesně? Podniknu nějakou změnu, např. pobyt v cizině, budu mít sílu ještě něco vymýšlet a podnikat? (D10)*

Pokračuje také téma vymezování se vůči ostatním ve smyslu posílení vlastní nezávislosti a zesílení potřeby inkluze.

**Obraz ženy středního věku** vykreslený v rozhovorech, bychom mohli tedy na základě písemných vyjádření „postařit“ o pět let a vtisknout ženě do jedné ruky přesýpací hodiny, jako symbol opakovaného času kairos a do druhé podzimní list, vyjadřující uvědomí konečnosti.

### 8. 3. 5 Zcela nové aspekty dnešního sebeobrazu

Pátá otázka (Co máš dnes zcela nového, co jsi tenkrát (čas ot. 3) vůbec neměla?) žádá potvrzení předchozích témat ve formě zkratky – anebo apeluje na vynoření nového tématu, vyžadujícího větší uvědomění.

Výpovědi respondentek můžeme tedy rozdělit na:

- 1) opakovaná a prohlubovaná témata,
- 2) a zcela nová témata.

#### 8. 3. 5. 1 Zcela nové aspekty současné identity v rozhovorech

V rámci rozhovorů byla nejvíce potvrzena a precizována témata týkající se osobních vlastností, tj. **změny identity**. Výpovědi znovu hovoří o vzrůstu sebedůvěry, ztrátě naivity, iluzí a důvěřivosti a její kompenzaci vzrůstem opatrnosti a podezřivosti. Ženy hovořily také o **mateřství, partnerství a přátelství**.

Rovněž se objevilo další **životní motto** a zajímavé vyjádření sebeobrazu s ním spojené (obojí R1):

*V dnešní době se nedá jít se srdcem na dlani a čekat, že ho druzí přijmou – je to nesmysl. Je to vždycky něco za něco. Nic není zadarmo.*

*Neskočím na třpytku, co mi kdo ukáže. (R1)*

Motto odkazuje na téma životních zkušeností, které musí být zaplacený. A také na pochopení duality věcí – světlo neexistuje bez stínu. Sebeobraz respondentky je parafrází na přísloví: není všechno zlato, co se třpytí.

Z hlediska identity se objevuje nově téma „**zdravého sobectví**“, dělání věcí pro sebe a podle sebe – bez ohledu na hodnocení ostatních. V životě dospělé ženy je toto uvědomění považováno za velmi důležité, protože znamená klíčový obrat od bezbřehého poskytování péče ostatním k tomu, že do péče zahrne žena i sebe samu, od exkluze k inkluzi (podrobněji pojednáno v kapitole 4. v teoretické části DP a v Gilliganová, 2001).

*Chtěla jsem dřív vědět smysl toho, proč jsem něco dělala. Jestli jsem to udělala dobře. A dnes mi stačí pocít, že to dobře dělám. Nepotřebuji mít tolik ty věci změřené a zvážené. Víc dělám věci podle sebe a ne podle ostatních. Víc dělám věci pro sebe a rodinu. ... už vím – já víc myslím na sebe a nestydím se za to. Přejde mi to normální. (R2)*

Nově se objevuje také **obraz domova** – jako dějiště klíčových vztahů, kde je možné být přijata i se prosazovat (R1) a kde je možné mít své zázemí (R4).

Zatímco většina respondentek na otázku odpovídá v přítomném módu, dvě z nich (R5 a R6) znovu přivádějí do vyprávění téma **času**.

Výpovědi o čase ukazují na dva paralelní strachy spojené s uvědoměním času: **Strach ze smrti**, spojený s vědomím vlastní konečnosti a **strach z budoucnosti**, spojený s uvědoměním vlastní zodpovědnosti za sebe a děti. Tyto strachy se vzájemně posilují. Cílem druhé poloviny života je smrt, která jednoznačně ohraničuje čas. A tím je dána nutnost přemýšlet, co se zbývajícím časem našeho života uděláme a jak jej využijeme. To klade důraz na zodpovědný přístup. Pátrání po minulosti je možné chápat jako touhu „po ztraceném mládí“, ale také jako proces truchlení a smíření s tím, co „už odnesl čas“ – anebo jako čerpání energie z minulých vkladů proto, aby mohly být učiněny další kroky směrem k budoucnu. Je lhostejné, jak budeme toto interpretovat. Podstatné je, že vykročení k budoucnosti, na jejímž konci stojí smrt, je přímo provázáno s nutností přijmout nevratnost vlastní minulosti. A vyjádření respondentek na tento fakt upozorňuje.

*...strach ze smrti - to, co jsem strašně dlouho neměla, teď mám... Ne, strach, že tě přejede auto. Ale z toho, že se blíží smrt. Že to je ta druhá polovina života. Já mám teď takový čas, kdy se hodně dívám do minulosti. Mám touhu navštívit místa, kde jsem patnáct let nebyla, vidět lidi, které jsem dvacet let neviděla. (R5)*

*První mě napadl strach z budoucnosti. Zodpovědnost. Až strašná zodpovědnost. Nevím, jestli je to nejdůležitější. Asi jo – to jsem nikdy neměla. (R6)*



### 8. 3. 5. 2 Zcela nové aspekty současné identity v písemných vyjádřeních

Většina písemně získaných vyjádření k otázce Co máš dnes zcela nového, co jsi před 3 – 5ti lety vůbec neměla? je nesena v pozitivním duchu. Opět je zde opakováno téma **mateřství**, jako nová, život obohacující zkušenost (4x):

*Děti, to je taková změna a ovlivnění způsobu rozhodování, že nevím, jak bych se o tom rozepisovala. (D10)*

Dále se respondentky opakovaně vzhledem k předchozím výpovědím vyjadřují ve smyslu: mám **nové zkušenosti, prožitky a více uvědomění sebe sama**. Hovoří o seberealizaci, kterou si našly a dílech, která vytvořily nebo o tvarech, které se jim podařilo uzavřít (D7, D1, D3, D6). Popisují uvědomění vlastních možností a příležitostí, které jim svět kolem poskytuje (D3, D11, D 13). Dvě respondentky však také s věkem získaly zkušenosti, které je vedou k větší opatrnosti (D8) nebo dokonce k obavám ze změn (D9).

Ve výpovědích je možné nalézt jako nóvum určité **symbols proměny žen** – a to ve velmi konkrétních podobách. Symbols vyjadřující „**co má dnes žena nového**“ jsou velmi výstižnými zkratkami dosažených vnitřních posunů:

- Veeelíkanskou zahradu (D7),
- Natočený film a napsanou první knihu (D1),
- nový šatník a botník (D1),
- 2 děti (D2),
- Kočku (D3),
- Syna (D4),
- Saxofon a omítku na baráku (D6),
- Děti (D10),
- Dlouhé vlasy (D15).

Ze symbolů proměny vidíme, jak pestře se energie dosažená zráním promítá na venek a jaké podoby na sebe bere. Mateřství je nejzásadnější proměnou ženského života a není proto zvláštní, že se jako symbol objevuje hned 3x. Stačí zajít do jakékoli galerie výtvarného umění a zjistíme, jak ohromně nabitý a přitažlivý symbol mateřství představuje a kolikrát a jakými způsoby byl vypořádán.

Vnější atributy proměny vyjádřené změnou šatníku, botníku, dlouhými vlasy a omítkou na baráku jsou také vydařenou paralelou. Vojáci a lékaři například jasně symbolizují oděvem svůj statut a roli, novici vstupující do řádu si oholí vlasy (vojáci taky), na znamení podřízení se vyšší vůli. Šlechtici zdobili své domy erby, po nich toto převzali měšťané a úsloví „můj dům, můj hrad“ hovoří rovněž jasnou řečí.

Hudba, kniha a film jsou jednak výsledky tvořivého ženského ducha, ale také představují uvolnění kreativních pozitivních sil v člověku a jejich naplnění, které přesahuje autora samotného. Zahrada je jakýmsi vlastním prostorem, kde je možné být v bezpečném kontaktu sama se sebou a s přírodou a kočka je zvíře, kterému sice poskytujeme péči, ale bez možnosti spolehnout se na vděk (jako u psa). Kočka je nezávislá a svá.

### **8. 3. 6 Celkový obraz proměny identity dospělé ženy**

Z analýzy promluv získaných v rámci rozhovorů i písemných vyjádření vznikly následující obrazy: obraz ženy minulé – před dosažením středního věku a obraz ženy současné – tj. ženy středního věku.

**Minulá identita žen z období rané dospělosti (30 – 35 let)** zahrnuje obraz dvou žen:

Ženu jistou, která s energií plánuje, etabluje se v životě a prožívá nové začátky a snaží se prosadit a najít zakotvení.

Čerstvou matku - ženu nejistou sebou a hledající své místo ve vztahu k partnerovi, k dítěti i k sobě samé.

**V období středního věku (35 – 45 let)** ukazuje vyobrazení trochu unavenou a víceméně usazenou ženu, poměrně sebejistou v roli partnerky a stále se adaptující na proměnlivou roli matky. Vnější svět – profese, veřejné dění – je kdesi v pozadí, většinou mimo její zájem. V jedné ruce drží tato žena přesýpací hodiny, jako symbol opakovaného času kairos a ve druhé svírá podzimní list, vyjadřující vědomí konečnosti.

Závěrečná analýza a zejména část o symbolech ženské proměny vedla k nutnosti ještě dopracovat výše naznačený obraz.

Je třeba usadit ženu do zahrady, na pozadí vymalovat dům, jako její zázemí a do popředí kromě dětí umístit také knihu, nebo malířské nástroje symbolizující kreativitu a na klín ženy položit kočku. V bezpečné vzdálenosti od ženy budou její přátelé a o něco blíže partner. Je jisté, že žena na obraze bude mít na sobě pohodlné oblečení podtrhující její ženství a také, že se bude s mírným úsměvem dívat na děti skotačící kolem a občas její oči zabloudí do zrcadla ukazujícího její vlastní obraz a odrazy okolního světa. V rohu plátna bude zcela jistě stát smrtka, symbolizující konečnost lidského času.

### 8. 3. 7      **Obraz identity dospělé ženy v promluvách odborníků**

Obraz ženy středního věku jsem konstruovala zejména z výpovědí odborníků na otázky:

- Jakou mají ženy v tomto věku nejvýznamnější životní zkušenost, moudrost?  
Co už vědí?
- Jaké jsou typické šance, možnosti této životní periody?
- Jaké jsou typické pasti a nástrahy?

Ženy samy kladly při definování identity nejvýše **mateřství**. V promluvách odborníků jsem našla řadu souznících výroků, které podporují význam mateřství a zdůrazňují jej jako klíčovou kotvu a neměnnou přirozenou součást života ženy. Tím, jak se žena stává matkou, zpravidla vyžívá, vyrovnává se s vlastní matkou (i otcem) a vstupuje přirozeně do proudu řeky života, kterou předává dál – svým dětem. V ženě mateřství spatřují odborníci také **klíč k úspěšnému partnerství**. Jestliže žena chce stát pevně na svém místě jako matka a souhlasí s tím, že k plnému rodičovství potřebuje otce, je toto velkou šancí pro muže, aby zaujal jednu z klíčových rolí svého života – roli otcovskou.

*Když se žena zakotví v té roli a nesnaží se o kraviny okolo, tak je to velká šance. I pro to partnerství. Když řekne – já jsem matka a nechci se starat o svého partnera, jako „o synáčka, jak se starala jeho matka“, já chci mít vedle sebe otce, abychom byli matka a otec v rodině, tzn. abychom měli partnerství. Tak to je velká příležitost. (02)*

Odborníci naznačují, že v době, kdy jsou ženy ekonomicky aktivní, aktivně se prosazují a musí se podílet na klíčových rozhodnutích života rodiny, je ohrožena historická pozice muže – jako živitele, představitele autority a řádu, jako manžela i otce. Ve vzniklém chaosu rolí je rodičovství jediným jistým stavebním kamenem, o který lze do určité míry opřít partnerství a na kterém lze budoucnost páru a rodiny stavět. **Mateřství je tedy v pohledu odborníků chápáno jako pojítka mezi minulostí** (religio - vyrovnání vztahu s vlastními rodiči), **přítomností** (jako matka vytvářím místo pro otce svých dětí, tj. realizuji partnerství) **a budoucností** (jako matka vytvářím prostor pro své děti, aby se mohly nasýtit láskou, v jistotě přiklonit a pak svobodně odejít k otci a světu).

*Myslím, že velká šance žen v tomto věku je v uvědomění toho, že jsou nositelkami pokračování života. To je tak velká hodnota, že to když si žena uvědomí a vezme to jako součást osudu ženy, tak to ji nesmírně může pomoci ve smyslu vlastní hodnoty. Že „když nic jiného“ (říká ironicky), tak jsem dala život. TO je tak velká věc! To má ale tu kolizní polohu v tom, že když žena nemá na roli matky, válčí s ženami, od kterých přišla, to může paradoxně jí to brát a ne ji obohatit. Ve smyslu – jéžíš, no, já jsem matka, a co jako... Ale když se jí podaří nahlédnout – já jsem matka – ať udělám, co udělám, dala jsem život, tak to je šance jako blázen.. Je to taky příležitost, jak se nově postavit v prostoru, když uvidím svou hodnotu. Bez ohledu na to, odkud jsem přišla a co jsem dostala. Co jsem dostala, to jsem dostala, to je hotovo, vymalováno. Ale já jsem teď tahle žena. (02)*

*Příklad – žena kolem věku 45 víc dokáže dát prostor dětem a vypustit je a dovolit jim z bezpečí rodiny vykročit samostatně. S tím se ženy perou, jak to učinit, aby daly vlastním dětem prostor a mohly se víc zaobírat samy sebou. Je tam strach z toho, čím vyplním prázdno, až budou ty děti pryč. Nastupuje hledání toho, čím to prázdno vyplnit. Je to takové dilema – vypustit děti a muset naplnit prázdno. Mladší ženy*

*kolem 35 mají ještě malé děti, protože díky trendu doby porodily děti později, takže nemusí takové dilema zatím řešit. (03)*

*Mají neopakovatelnou zkušenost s mateřstvím, skrze kterou si mohou prohlédnout vlastní dětství. Hellinger hezky říká, že matky mají vyšší specifickou hmotnost duše. To se dá těžko vysvětlit. Protože ony, když by neměly děti, tak můžou mít zkušenosti jistoty a stability ve světě. Ale to mateřství a ta zkušenost s tím, je ničím nenahraditelné, takže ta jejich zkušenost staví tu jejich moudrost. Proti mužům v jejich věku jsou moudřejší o to, že ony víc přirozeněji pečují o kairos – o vhodný čas k dozrávání věcí, ony vyčkávají a nevynucují si tolik. (04)*

Z tohoto pohledu je tedy **mateřství a jeho realizace pro ženu klíčovým a velmi obtížným úkolem**. Není divu, že řada respondentek vyjádřila strach z toho, že tyto požadavky nedokáže naplnit ani dle vlastních představ ani dle potřeb okolí.

*...nejčastěji vidíme strach z toho, že nedokážou dokončit ten úkol ohledně vedení dětí do konce. Ony vidí, že to bez nich nejde. Dobře se to vidí tam, kde ty síly docházejí nebo došly, takže ty ženy vědí, že to nedokážou, takže tam je ten strach vidět. Tam, kde ty síly ještě jsou, tak ten strach tolik vidět není. (04)*

Důležitou součástí života ženy je její **ukotvení v partnerství**. Odborníci hovořili o partnerství jako o zdroji energie, ale i obtíží. Popisovali, čím ženy v partnerství procházejí a co řeší. Poukázali také na to, kde se mohou otevírat nůžky nedorozumění mezi partnery a co z toho pro ženy plyne – při rozchodech, nereálném očekávání od partnera, projekci otcovské figury na partnera, nebo při hledání transcendence. Z promluv plyne, že z pohledu odborníků ženy vědomě zvažují řadu životních voleb týkajících se partnerství, tj. nechovají se zbrkle, ale spíš uvážlivě a opatrně.

*Vztahy. Hodně se rozcházejí a navazují nové vztahy. Partnerské... Liší se ženy, které jsou opouštěné a ženy, které opouštějí. Opuštěné se cítí jako oběť a opouštějící jako viník. Trpí pocity viny. (01)*

*Většina žen je našťvaná na své partnery, a neříkám, že neoprávněně. Ale nemohou dělat s partnerem nic, už si ho vzaly. Mohou něco dělat pouze se sebou. Když tohle pochopí a začnou se starat pouze o sebe, tak mohou zjistit, to, co několik mých stávajících klientek. Ty mi řekly – já vlastně chci s tím partnerem zůstat, proto a proto, i když je takový... Začaly najednou vidět hodnoty, které ten partner má, reálně. Vidí své hodnoty a i hodnoty svého partnera, třeba jako otce. Když to tam není viděno, může žena říci – já tohle už podporovat nebudu a může odejít, s klidným srdcem, pokud je to možné. (02)*

*Hodně jsem se setkala s ženami, které měly partnerský problém. Buď to byl typ, který byl opouštěný manželem nebo partnerem, byly konfrontovány s nevěrou partnera. Nebo druhý pól, kdy žena hledala jiné jistoty, nenaplňoval ji vztah s partnerem a měla dilema rozhodování, zda se rozhodnout pro rozbití partnerství, rodiny a zda jít za novým partnerem. (03)*

*Teoreticky by ty ženy mohly mít více času na sebe a s partnerem. Pokud tedy pečují o vztah a zůstaly spolu s partnerem, tak je to báječné období. Pokud to tak není a není čas na vztah, tak se ukazuje ta nouze. Protože je tu potřeba toho partnerství a ono není, tak je ta nouze vidět. (04)*

...

*Okno se otvírá k vhledu (myšleno pro transcendenci) – pro ženy je snazší otevřít toto okno a jít tam, ale pro jejich partnery to ještě dlouho nebude. Proto ty ženy do toho zase nemůžou jít, protože se tím rozvírají nůžky mezi nimi a jejich partnerem. Chlapi raději věří na dobrou dovolenou, velkou televizi a ostatní ptákoviny, které se později ukážou zase jako marné. Obávám se, že ženy se do toho moc nepouštějí, protože by tím riskovaly ještě větší osamění. (04)*

Odborníci se shodli s ženami ze zkoumaného vzorku také v **pocitech strachu**, které může střední věk vyvolávat. Potvrdili, že ženy si uvědomují vlastní stárnutí a odchod dětí a často se děsí toho, čím vyplní prázdnotu původně zaplněnou mateřskou rolí. **Bilancování**, které ženy provádějí, může vyvolávat dle odborníků dva typy reakcí: **uvědomění si vlastních hodnot**, priorit a **větší uvědomění sebe sama**, tj. přiblížení se sobě samé - nebo **obavy z nastávajících změn**, snaha je zbrzdit, zastavit, vrcholící až rezignací na život sám. Navíc bilancování probíhá jaksi průběžně, u

různých žen v různém věkovém období, tzn. zatím, co některé ženy už uvědomění dosáhly, jiné se nacházejí ještě na cestě:

*... mnohé z žen už vědí, co chtějí. Dokáží se rozhlédnout po světě a najít, co je pro ně důležité. Ať je to ve vztazích, nebo v profesním uplatnění. To je jedna skupina. Ale asi polovina klientek zase ještě zápasí s nějakými dilematy – co je pro ně důležité a snaží se s v tomto období nějak svou hierarchii hodnot proměnit a stanovit priority jinak, než byly zvyklé doposud. Vědí, jaké jsou jejich vlastní osobnostní přednosti a limity. Jsou si vědomy, nemají ty naivní představy o životě a o světě, které je provázely dříve. Jsou realističtější v pohledu na sebe i druhé, daleko víc než byly. Taky asi dokáží taky si více užívat různých darů, které jim jsou dávány – třeba ve vztazích. Zaměří se na to, co je důležité a to si užívají. (03)*

Všechny promluvy odborníků naznačují, že u žen středního věku probíhá usilovné a často bolestné hledání vlastního místa v životě, které většina žen řeší jako **dilema mezi dosažením jiné kvality osobního života a rezignací nebo depresí**. Ačkoli každý z dotázaných specialistů použil jiná adjektiva, výpovědi shodně naznačují obtížnost situace, kterou je třeba řešit, dlouhodobost hledání a také možné výsledky.

- 1) Dilema uchopené jako spokojenost, síla, podstata věci, vlastní cesta proti prázdnotě, rezignaci, marnosti, nízkému sebehodnocení a přežívání:

*Šance – uvědomit si spokojenost se životem. Že mají dobrý život. Utvrzení se ve své síle. Rozpoznání toho podstatného – odhodí ty malichernosti. Možná – můžou nastoupit svoji cestu.*

*...*

*Možná i takové to prázdno. Když bilancuji, vím o prázdnotě. Ale i naděje – když něco začínají – ale strach, který se váže k tomu, že to může být poslední pokus... Rezignace. Jak před tím jsem mluvila o uspokojení, tak se v bilanci může prohloubit pocit marnosti, nízkého sebehodnocení – to se může utvrdit a tyto pocity akcelarovat. Některé ženy dokážou v tomhle věku skončit. Pokud nespáchají sebevraždu – v podstatě už jen přežívají... (01)*

- 2) Dilema pojaté jako uvědomění a přijetí ženského osudu a mateřství spojené se schopností postarat se o sebe proti depresi, odmítnutí zodpovědnosti za svůj osud a válčení.

*Myslím, že veliká šance žen v tomto věku je v uvědomění toho, že jsou nositelkami pokračování života. To je tak velká hodnota, že to když si žena uvědomí a vezme to jako součást osudu ženy, tak to ji nesmírně může pomoci ve smyslu vlastní hodnoty... Která je nezpochybnitelná a evidentně tam je, to – co to znamená být matka, být žena.*

...

*Myslím, že je to v těchto extrémech – že buď upadnou do deprese a stanou se psychiatrickými pacientkami. Protože se celý život o něco snažily a teď jim došla šňáva. Nebo udělají tu změnu a začnou se starat o sebe. Může to znamenat, že se rozejdou v partnerství, ale udělají změnu. Láme se „pohon pro život“... V principu shrnuto je to tak, že „ostatní můžou za to, že mně se nedaří.“ Není tam vidět vlastní díl zodpovědnosti za to, že jsem se do takové situace dostala. Tak to je obecně ta past. (02)*

- 3) Dilema pojaté jako najít zastavení se, uvědomění podstatného a korekce další cesty proti slepotě stereotypu, nízkému sebehodnocení a krizi. U této promluvy je podstatný odkaz na krizi středního věku jako na pozitivní šanci vypořádat se s minulými stíny.

*Mám dojem, že klientky, které jsem poznala, jsou v období, kdy mohou lépe zrekapitulovat, co je pro ně podstatné, co nikoli. Může to být období zastavení se a rozhlédnutí se po cestách, které mohou být před nimi a za nimi - které udělaly lépe a hůře. Křižovatka, kde dochází k zastavení. Jak se daří, nedaří, eventuálně revidovat cesty.*

...

*Pasti – Stereotyp, který by jim zabránil využít té šance zastavení. Že by možnosti rozhlédnutí zpět a dopředu by nevyužily. Promarnění šance. Prostě – že to minou... Že si nedůvěřují, samy sobě...Mají mnohdy narušené sebe-pojetí a sebevědomí když přicházejí s krizí...nic dalšího mě nenapadá. ...Krise ve středním věku, kterou si*



*přinášejí, je pro ně šancí vyřešit si problémy, které nevyřešily z minula a nesou si je s sebou. (03)*

- 4) Dilema pojaté jako zkušenost, sebedůvěra, okouzující ženství a zakotvení v sobě proti splnutí s rolí matky a uvíznutí v separaci.

*Šance? Ženy mají velkou zkušenost, která umožňuje stabilitu a sebevědomí, které mám - protože už něco jsem, něco umím, přivedla jsem na svět děti. To je nenahraditelné. Protože předchozí část života je poznamenána obavami, že něco neumím, nezvládám, nedokážu, takže tohle je úžasný klid. Nikdo mi nemůže klofat do hlavy – já vím své a mám dost energie... Taky ty ženy mají spoustu příležitostí. Ženu s 12ti-letými dětmi každý rád zaměstná, protože děti nejsou už tak usmrkané, jako ty předškolní. Tyto ženy ještě umí v práci okouzlit, což hodně zaměstnavatelů kvůli klientům vítá. Mít v práci krásnou ženskou, která tam udělá příjemnou atmosféru, to je k nezaplacení. To vám tam žádný chlap neudělá. (04)*

...

*Pasti – to, co dělá krizi krizí – je to, že si ženy myslí: jak jsem si vydobyla prostor v rodině, tak to tak bude pořád! Pořád se budu mít o koho starat... Takže se život ženy řeší pouze skrze děti. (04)*

Zkoumané respondentky poukazovaly také na konfrontaci se **stárnutím** a nekompromisním během času. I toto bylo v promluvách odborníků zachyceno, i když z jiného pohledu. Ženy komentovaly spíše vnitřní vědomí času a možná vrásky navenek, nehovořily ale o tom, že by z hlediska stárnutí ztrácely cosi vůči vnějšímu světu. Jimi popisovaný vztah k stárnutí byl postaven spíše na vnitřním přijetí tohoto faktu a vyrovnání se s ním. Odborníci poukázali spíše na to, jaký vliv stárnutí může mít na společenské zařazení žen:

*Ale najednou už vidí, že to není nekonečné, že nebudou vždycky moc získávat nadhodnocení, bonifikaci ve společnosti díky svému vzhledu, že to taky skončí, a že se pak najednou dostanou do situace, kdy budou bezmocné ve světě a nebudou si moci vymoci soucit, péči ničím jiným, jenom tím svým obyčejným lidstvím. ... Ale teď už vidí, že to nemusí tak být. Vidí v mladších ženách své konkurentky, dokonce i dcery je kompromitují v jejich věku. Začnou se bát stárnutí – to sice není tak časté*

téma, ale po 40 se tento strach může objevit, že ztratí atraktivitu k přitažení pozornosti. (04)

## 8. 4 Stálost identity žen v čase

Zatímco otázky 3, 4, a 5 mapovaly v rozhovorech i písemných vyjádřeních nejdůležitější proměny, které se odehrály mezi minulostí vymezenou 30. až 40. rokem a současností v 35 – 45ti letech, otázka 6 se zaměřuje na shodné a přetrvávající rysy, které vývojem zůstaly nezměněné. Umožňuje nám získat prokreslenou kontinuitu identity a také negativně ověřit předchozí odpovědi. Otázka ponechává zcela otevřené, jak respondentky téma uchopí a o čem budou vypovídat.

### 8. 4. 1 Kontinuita osobnosti vyjádřená v rozhovorech

Dvě respondentky hovořily o **potřebách**, které jsou pro ně podstatné již od **dětství**, tzn. jsou opravdu dlouhou červenou nití jejich života. Je to přetrvávající potřeba lásky od matky (R1) a potřeba klidných vztahů doma, pro které sloužili rodiče jako vzor (R6). Tato vyjádření potvrzují mnohokrát zkoumanou a popsanou formující sílu primární rodiny jako vzoru pro další vztahy v dospělém životě. A také jsou parafrází na lidovou moudrost: Člověk až do smrti zůstává dítětem svých rodičů. Důležitý v obou vyjádřeních je zejména akcent na **potřebu vztahů**.

Také zazněla vyjádření spojená s „orální fixací“ (používáme Freudův termín spíše jako přirovnání). Dvě respondentky (R1 a R4) hovořily o svém „**nevyrovnaném vztahu k požitkům**“, reprezentovaným penězi, jídlem a sexuálními dobrodružstvími.

---

(Pozn. Ve výrocích je zajímavé sledovat, že se jedná:

1. o vztah,
2. který je nevyrovnaný
3. a přetrvávající.

Kdybychom prováděli rozbor výpovědí nikoli po otázkách, ale po jednotlivých respondentkách, mohli bychom toto zajímavé a rozporuplné vyjádření využít jako odrazový můstek pro terapeutickou práci a hledat v životě analyzandek jiné paralely nevyrovnaných, ale přetrvávajících vztahů a zkoumat, co to v jejich životech znamená. U R1 bychom hned v dalším vyjádření našli ilustraci nevyrovnanosti ve vztahu k domácím pracím – odkládání a pak šílení. Uvádíme tuto zmínku pro ilustraci alternativního přístupu k možnostem kvalitativního výzkumu zde předložených rozhovorů).

---

Třetí skupina vyjádření ilustruje kontinuální vědomí jakési **oscilace mezi „nahore“ a „dole“**, i když velmi různě vyjádřeného.

*Pořád mám plné koše prádla k žehlení, i když se přesvědčuji a manžel mi to říká taky, že je nejjednodušší to vyžehlít hned, jak seberu. Ale já to nechám dojít na tři koše a pak z toho šílím. (R1)*

*Mám pořád své nálady, dělám chyby – a taky stejné chyby, i jiné, ale některé stejné. Střídají se mi období, kdy se mi daří a kdy nedaří, kdy zvládám a kdy nezvládám. (R2)*

*Nedokážu být v nadhledu. Nejsem taktik. Mám ráda lidi kolem sebe, jsem s nima ráda, ukazují jim cestu, někdy dost brutálně, tlačím na pilu. Nejsem taktik. A oni mě pak nechápou. (R3)*

Při zobecnění výše uvedených příkladů bychom mohli říci, že si respondentky uvědomují **dynamiku a proměnlivost života** – v různých jeho aspektech (domácí práce, vlastní nálady, komunikace s lidmi) a paradoxně právě tuto proměnlivost „nahoru-dolů“ chápou jako stálý rys svého života, tj. něco neměnného, přetrvávajícího. Většina vyjádření (kromě R6) navíc popisuje sebe sama (**já**) jako **aktivního hybatele – aktéra** – této proměnlivosti: já si nechám 3 koše prádla, já mám nálady a zvládám nebo ne, já nedokážu být taktik, já jsem udělala změnu a souzním s ní (R1 – R5). Tzn. mohli bychom tedy říci, že u většiny respondentek se nezměnilo jejich aktérství (vyjádřila jednoznačně R4).

Poslední zajímavá vyjádření se týkají vnímané **kontinuity jako souhlasu s nastoupenou cestou** – profesní a životní. Stojí za povšimnutí, jak se vyjádřený souhlas s tím, kudy v životě jdu, promítá do pozitivního tónu obou výpovědí a do slov (skvělá, miluji, ráda, nejlepší, uspokojení.)

*Pořád si myslím, že jsem skvělá zpěvačka... A taky že miluji divadlo. (R4)*

*Úplně jsem stejná v tom, že jsem ráda, že jsem to udělala (myslí odchod do Prahy a celkovou změnu života). To se nezmění. Že to je to nejlepší, co jsem pro sebe udělala. Můj pocit uspokojení je pořád stejný. (R5)*

#### **8. 4. 2      Kontinuita osobnosti v písemných vyjádřeních**

Oproti rozhovorům, odehrávaly se písemné výpovědi v docela jiném duchu. Ženy vypovídaly o nezměněných rysech svého sebeobrazu – více než polovina jich hovořila o svých **osobních vlastnostech a projevech chování** (D5, D1, D3, D6, D10, D9, D11, D12, D13). Některé respondentky poukázaly na to, že se hodně změnily, ale jádro osobnosti přesto zůstalo stejné:

*Ale mám pocit, že se můj život obrátil vzhůru nohama. Řekla bych, že jsem stejná v základních charakterových vlastnostech, ale ten zbytek je totálně jiný. (D2)*

V popisu stálých vlastností se objevila tvrdohlavost, neústupnost, nedochvilnost, paličatost, naivita, impulzivnost, neschopnost projevit vlastní agresivitu – tzn. negativní rysy sebeobrazu nebo oblasti k dalšímu rozvoji, na kterém ženy chtějí pracovat. Toto bylo bohatě vyváжено pozitivními sebehodnoceními, ve kterých ženy popisovaly svou lásku k přírodě, potřebu vztahů s blízkými v rodině i s přáteli, citlivost, empatii, optimismus, inteligenci, chuť se bavit, poznávat nové věci, pracovitost.

*Jsem nedochvilná, nepořádná a nedůsledná (byť se snažím s tím bojovat - je to snad o chlup lepší). A kromě toho mimořádně chytrá, empatická a celkově schopná, takže se mi většinou podaří vybruslit z průšvihů, do kterých mne mé výše jmenované vlastnosti zavedou - často i se ziskem bodů a celkový posun je vpřed a nikoli vzad. (D6)*

*Ráda se bavím, vyhledávám společnost, mám chuť poznávat nové věci. (D9)*

Také najdeme různá vyjádření popisující **oscilace mezi „nahore“ a „dole“** (viz D6 citovaná výše, ale i D5, D1, D11) nebo **potřebu vztahů**, o které hovořily respondentky v rozhovorech (D5, D1, D4, D10, D12, D13):

*V mateřství, děti a rodina vůbec (tedy i manžel) jsou pro mě nejdůležitější součást života, rodině se věnuji maximálně a ještě s velkým potěšením. (D4)*

*Samozřejmě jsem stále stejná uvnitř jako osobnost, prioritou jsou pro mě dobré vztahy s partnerem a ostatními blízkými. (D10)*

Oproti rozhovorům se do písemných vyjádření mnohem více promítaly **žité hodnoty a životní přesvědčení**. Toto by nemělo být překvapením, vzhledem k řadě výzkumů a poznatků z praxe, které dokládají vysokou stálost hodnot v čase napříč lidským životem. Jaké hodnoty tedy zazněly a čeho se týkaly? Ženy hovořily o „**duchovnu a víře**“ (D7, D1, D8):

*Stejná – duchovno mě vždycky táhlo jako největší magnet a jsem ochotna riskovat hodně, abych se něčemu tajemnému přiblížila víc. (D1)*

Dále vypovídaly o **vztazích** (rodinných, přátelských) jako o důležité hodnotě vlastního života (D7, D1, D4, D10, D12, D13):

*V tom, že mám ráda té samé lidi (což neznamená, že nepřibyli i noví) a té samé „věci“. (D12)*

Z toho, jakým způsobem ženy podaly svá vyjádření například o kladech a záporech své povahy, lze vysledovat také vědomí vlastní **kontinuity jako souhlasu s nastoupenou cestou**, a to ve smyslu přijímání sebe sama s pozitivou i stínem. Ženy většinou neříkají „jsem hrozná, protože dělám pořád toto“ nebo „jsem úžasná, protože dělám jenom toto“, ale zahrnují ve většině prohlášení tmavé i světlé barvy do prezentovaného sebeobrazu s vědomím důsledků, které míchání barev pro život má:

*Tak jako tenkrát – nedá mi, abych neuklidila – a pak mi (někdy) nezbývá čas na manžela, na čtení, na „moje věci“. (D5)*

Ve většině vyjádření stejně jako u rozhovorů převládá také **aktivní sebeobraz** – tj. já jako hybatel dějů a osudů, které se mi pak stávají:

*Musím trávit hodně času v přírodě, abych neztratila duševní rovnováhu. (D1)*

*Mám stále určité potíže s používáním své agresivity, kterou – navzdory výše uvedeným změnám – stále občas spíše potlačím/vnějškově nevyjádřím a obrátím proti sobě. (D3)*

## **8.5 Ideální žena jako obraz ideálního já v rozhovorech**

Otázka číslo 7. ověřuje témata z otázky č. 6. Ptáme se vlastně na totéž, jen využíváme negativní formulace. Navíc nepřímo zjišťujeme obraz „ideálního já“ (viz teoretická část DP, odstavec 5.5.2. Na osobu zaměřený přístup C. Rogerse) a můžeme poznat, jaký podstatných témat se obraz ideálního já týká. **Ideální žena** vytvořená prostým soupisem na základě výpovědí všech respondentek je žena:

- které okolí věří, že je kompetentní a bere ji vážně,
- je přesvědčivá pro rodinu i okolí,
- umí se obhájit,
- je dravec,
- má profesní sebedůvěru,
- umí se dobře vyjadřovat,
- lidé ji slyší, vnímají a naslouchají jí,
- dělá věci snadno, jako by se jí dějí samy
- některé věci se jí nestávají – například selhání ve vztazích
- vychovává děti emancipovaně od vzoru své matky,
- v životě se jí daří a vše jde víc hladce, díky tomu její život je nudnější a je v něm více stereotypu,
- má manžela, který se zcela separoval od původní rodiny a přizpůsobil se své ženě,
- není impulzivní,
- je spokojena se svou povahou,
- přijímá sama sebe,
- žije v harmonickém stabilním vztahu, který jí vydrží až do smrti,
- umí si vybrat partnera,
- pokud není v manželství, žije ve vztahu s člověkem, se kterým chce být,
- ví, že se stále mění a nemá naivní představy o svém dokonalém sebepoznání,
- je ctižadostivá, ví to o sobě a umí to přiznat,

- má vyřešený vztah s vlastní matkou,
- má větší jasno o všech věcech, včetně nasměrování života,
- ví, kudy se bude ubírat její profesní kariéra.



Pokud složíme uvedené výpovědi do trsů, vznikají následující **hlavní rysy obrazu ideální ženy středního věku 35 – 40 let:**

**1) Vztah k sociálnímu okolí** – ideální žena je schopna se vůči okolí aktivně vymezit, vyjádřit své zájmy, prosadit se, získat respekt, zaujmout ostatní a získat jeho pozornost.

- které okolí věří, že je kompetentní a bere ji vážně,
- je přesvědčivá pro rodinu i okolí,

- lidé ji slyší, vnímají a naslouchají jí,
- umí se obhájit,
- je dravec, je ctižádostivá, ví to o sobě a umí to přiznat,
- umí se dobře vyjadřovat.

**2) Vztah k sobě sama** – ideální žena se spokojeně přijímá ve své proměnlivosti a chová se stabilně.

- není impulzivní,
- je spokojena se svou povahou,
- přijímá sama sebe,
- ví, že se stále mění a nemá naivní představy o svém dokonalém sebepoznání.

**3) Aktérství** – ideální žena dosáhla určitého přirozeného mistrovství ve zvládání života, proto její dny plynou hladce, ve větším stereotypu a předvídatelnosti, většina věcí se jí daří.

- dělá věci snadno, jakoby se jí dějí samy,
- v životě se jí daří a vše jde víc hladce, díky tomu její život je nudnější a je v něm více stereotypu.

**4) Partnerství** – ideální žena díky zkušenostem v partnerství neselhává. Umí si najít takového partnera, se kterým bude chtít sdílet a tvořit harmonický a stabilní vztah na celý život. Pro manželství volí zralého muže, který se separoval od původní rodiny a je ochoten se adaptovat na společný vztah s dospělou ženou.

- některé věci se jí nestávají – například selhání ve vztazích
- umí si vybrat partnera,
- žije v harmonickém stabilním vztahu, který jí vydrží až do smrti,
- pokud není v manželství, žije ve vztahu s člověkem, se kterým chce být,
- má manžela, který se zcela separoval od původní rodiny a přizpůsobil se své ženě.



**5) Mateřství** – ideální žena vychovává děti emancipovaně od vzoru své matky.

- má vyřešený vztah s vlastní matkou,
- již separovala od vzoru své matky a může tak vychovávat děti emancipovaně.

**6) Životní směřování** – ideální žena získala životní nadhled, což jí umožňuje nejen sebevědomě volit směr profesní kariéry, ale i určovat směr vlastního života jako celku.

- má větší jasno o všech věcech, včetně nasměrování života,
- má profesní sebedůvěru,
- ví, kudy se bude ubírat její profesní kariéra.

A na základě trsových charakteristik ještě stručněji formulováno do definice:

**Ideální žena se zná, je respektována okolím, přirozeně zvládá nároky života spojené s partnerstvím, mateřstvím a profesí a aktivně určuje směr svého života.**

Jak jednoduše to zní, jak těžké je toho dosáhnout... Na tento ne zcela uvědomělý obraz respondentky hledí a k němu přirovnávají svůj „reálný sebeobraz“ (opět viz teoretická část DP, odstavec 5.5.2. Na osobu zaměřený přístup C. Rogerse). A co je výsledkem tohoto srovnání?

*Cítím se jako věčný školák. Pro druhé. Nejsem odborník – ani v profesi ani v rodině...Pořád jsem vzadu v koutě...Pořád mě lidi neslyší. Neposlouchají, když něco říkám, nevnímají mě. Hodně často. (R1)*

*Čekala jsem, doufala, že spousta věcí půjde samo. A já budu řešit jen ty situační a provozní věcičky. Ne, že se to občas celé zašmodrchá. Taky jsem myslela, že se mi některé věci stávat nebudou. Třeba ve vztazích. Že třeba při výchově dětí nebudu jako svoje matka. (R2)*

*Musím se smířit s tím, že se nezmění (manžel). Asi by bylo nejlepší najít něco reálného, proč s ním chci být. Přijmout ho. Přestat tlačit na pilu. A pak možná on... ale když mu to furt ukazuji. To je ta chyba ve mně... povaha, se kterou nejsem spokojená. Ta moje impulsivnost. (R3)*

*Myslela jsem, že budu mít stabilní harmonický vztah, který mi vydrží až do smrti. (R4)*

*Myslela jsem, že budu mít vyřešený vztah s matkou...A možná jsem před 5ti lety doufala, že budu mít jasné nasměrování života. Mít jasnou představu o tom, že to bude tak, tak a tak. Hodně to souvisí s tou profesní stránkou. Tak to nemám. (R6)*

Je zajímavé zaměřit se na **postoj respondentek** k popisovaným skutečnostem. Zatímco polovina respondentek se spíše směřuje s tím, že věci se **již nezmění**, a dokonce v tom objevují určitý klad pro svou budoucnost (R2, R4, R5):

*Že už jsem poučená a bude to takové nudnější, ten život. Jako víc stereotypu. Ale – ono se pořád něco děje. A je to dobře. Byla by to nuda, kdyby to bylo stejné, asi bych už byla po smrti z nudy. (R2),*

*Musela bych ale změnit svůj výběr partnerů, od exotů k rodinným typům. Nestála jsem o manželské, ale o vztah. O někoho, s kým bych pořád byla. Nikdy jsem netoužila po rodině. Moje vlastní rodina mi byla odstrašujícím příkladem. ...Možná, že nastane doba, že budu jako kůl v plotě. Ale nevidím to před sebou. I vlastní děti dávají rodiče do domova důchodců. Takže těžko říct. Mě uspokojují neteře a stačí mi to. (R4),*

*A to se asi nezmění. Snažím se to lámat přes koleno, ale asi se to nezmění, že budu...(R5),*

jiné zaujímají buď **pasivní postoj** omezený na pouhé konstatování skutečnosti „nemám“ nebo „neděje se“ (R1, R6) a jednu respondentku dokonce vede vnímaný rozdíl mezi „ideálním já“ a realitou k **odmítnutí vlastního „reálného já“** (R3). V této situaci lze smíření se skutečností považovat za strategii adaptivní, konstatování za strategii pasivní a odmítnutí reality za strategii maladaptivní. Je pozoruhodné, že i na tak malém zkoumaném vzorku se projevují všechny možné typy strategií.

Konfrontace reálného já s obrazem ideální ženy vede u respondentek k uvědomění toho, co se jim doposud nepodařilo:

- separace od matky,
- vybudování vlastní respektované pozice v sociálním okolí,
- najít vyrovnaný vztah k jídlu, domácím pracím, penězům,
- najít nebo vybudovat vyrovnaný partnerský vztah,

- získat mistrovství ve zvládání běžných životních úkolů,
- najít profesní a životní orientaci.

Toto jsou pravděpodobně rezidua, tj. **přetrvávající úkoly**, která respondentky ponесou životem, dokud se jim nenaskytne šance je vyřešit a uzavřít.

#### 8. 4. 1 Ideální žena v písemných výpovědích

Analýzou rozhovorů jsem zjistila, že respondentky popisují svůj ideál ženy (kterou by více méně chtěly být) pomocí určitých trsů kompetencí, které jsem nazvala:

- 1) Vztah k sociálnímu okolí
- 2) Vztah k sobě
- 3) Aktérství
- 4) Partnerství
- 5) Mateřství
- 6) Životní směřování

S těmito kompetencemi se ženy pak srovnávají a také k výsledkům srovnání zaujímají určitý postoj. Rozhodla jsem se podívat na písemné výpovědi stejným způsobem.

Z hlediska uznávaných kompetencí, se v písemných vyjádřeních sloučily kategorie 1), 4) a 5) do skupiny, kterou jsem nazvala **harmonické vztahy**. Novou kategorií je pak **profese** (ve smyslu práce, kariéra).

Kategorie harmonických vztahů je obsazena výpověďmi jedné třetiny respondentek, které hovořily o odpuštění těm, kteří ženám ublížili, o vztazích, které by měly být jiné – lepší, více respektující (D6, D7, D9, D11, D13).

*Asi tím, jak jsem prostřední dítě, doufala jsem, že se stanu středem pozornosti pro okolí a věřila jsem. (D11).*

*(Chtěla bych změnit) Manžela a tchýni (D13).*

O profesi hovořily pouze dvě respondentky, ale obě vyjádření se shodla v tom, že ideálem by byla zajímavá respektive naplňující práce (D10, D9):

*Myslím, že jsem vždy toužila po nějakém velkém profesním naplnění, být v něčem fakt dobrá, výrazně lepší než ostatní, a zároveň být svou prací nadšená. Pro mého manžela jsou jeho výdělečné činnosti koníčkem („když by mě to nebavilo, tak začnu dělat něco jiného“) To se mi nepovedlo a asi nepovede, taky už to neakcentuji, možná po té padesátce? Taky jsem pochopila, že nejsem tak hravá jako muži a práci chápu spíš jako povinnost než zábavu. (D10)*

Ostatní vyjádření byla v souladu s již vymezenými trsy charakteristik ideální ženy. Definici ideální ženy z předchozího odstavce bych mohla tedy opravit takto:

**Ideální žena** aktivně určuje směr svého života, zná své silné i slabé stránky, je respektována okolím, vytváří harmonické vztahy, přirozeně zvládá nároky života spojené s partnerstvím, mateřstvím a realizuje se ve své profesi.

Jak vypadá srovnání písemně zkoumaných žen s jejich ideálem?

*Doufala jsem, že budu dál ve své autonomii, ale nechci být neskromná, mám radost, že zde vidím jasný posun. (D3)*

*Svoji náladovost a panovačnost, i když se snažím, je to mnohdy silnější než já. (D4)*

*I nadále nemyslím logicky. (D15)*

Ve srovnání s rozhovory vyznívají tato prohlášení méně sebekriticky. To je patrné i z postojů, které ženy zaujímají k tomu, co chtěly změnit, ale nepodařilo se. Postoje by se daly rozdělit do 4 kategorií:

I. Kategorie – **nemám ideál**. Může se jednat o dočasný stav, vyjádřený slovy:

*Prostě беру dny tak, jak jdou a zkusím ho každý užít naplno, jak to jde. (D7)*

*V rozmezí těchto let nic. (D2)*

II. Kategorie – **ještě bojuji**. Ideál sice není patrný, ale respondentky jako by se snažily zmenšit vzdálenost mezi ideálním já a reálným já:

*Ale já na tom ještě pracuji a změním. Ještě neskládám zbraně. (D1)*

*Svoji náladovost a panovačnost, i když se snažím, je to mnohdy silnější než já. (D4)*

III. Kategorie – **konstatující nečinné**. V této kategorii jsou popisné odpovědi, které lakonicky shrnují, co ženy chtěly, aby bylo jinak – bez jakéhokoli dalšího vysvětlení. Tj. bez odkazu na to, zda s tím něco ještě dělají, zda to vzdaly nebo zvolily jiný přístup (D6, D8, D15, D9, D13):

Odpustit manželovi.(D8)

IV. Kategorie – **spokojenost, smíření a nadhled**. V této kategorii vypovídaly ženy o tom, že věci možná nejsou takové, jak původně usilovaly. Ale – i přes to je taková situace hodnocena pozitivně nebo smířlivě (D3, D4, D10, D11, D12). Z odpovědi D12 je patrný obzvlášť zajímavý nadhled a přesah.

*... nezměnila jsem nic, jen je dobré to vidět a zjistit, že to většinou bylo příčinou mých karambolů...(D11)*

*Dnes vidím, že vše, dokonce i to, co jsem „nezměnila“, mělo svůj smysl. A přivedlo mně tu, kde jsem teď. Jsem za to vděčná a uvědomila jsem si, že je velký rozdíl mezi skutečnou vírou (přáním) a tím, v co si jen myslíme, že věříme. Tudíž není nic, co jsem **chtěla**, a nezměnila. (D12)*

## 8.6 Životní bilance - realizované zisky a odpisy v rozhovorech

Otázka 8 je prohloubením otázky 7 do podoby – Co je definitivním odpisem ve tvém životě? Jaké sny, cíle a plány víš, že musíš opustit? Nepřímo tato otázka vede k jakési **bilanci života**, kdy na straně aktiv stojí splněné a uskutečněné plány a straně pasív ty odepsané.

Hlavní odpisovou skupinou životní účetní osnovy je skupina nazvaná **vztahy**.

Respondentky se smířují s tím, že:

- nebudou povzneseny ze své úrovně prostřednictvím vztahu (protože jejich reálný stávající vztah je jiný než vysněný),
- nezmění chování svých vlastních rodičů (což je nutné přijmout proto, aby separace mohla pokročit ke konci),
- dosáhnou u tchána nebo tchýně toho, co se jim nepodařilo u vlastních rodičů (opět se týká zdárného průběhu separace),
- nezlepší vztah s partnerem, se kterým se rozešly nebo rozvedly,
- neovlivní výchovu a chování dětí, které jejich partner přivedl z předchozího vztahu,
- mají životní historii, která jim neumožní žít v klasickém rodinném modelu.

Dále se smiřují se **zužováním životních možností**, což plyne z konstatování, že již nikdy:

- fyzicky i psychicky neomládnu, ale naopak,
- neprožijí tolik věcí poprvé a s tím spojené vzrušení,
- nedoženou vzdělávání a rozvoj, kterého dosud nedosáhly,
- dramaticky nezmění svou profesní kariéru od sounáležitosti k sebeprosazení,
- nebudou už tolik cestovat a užívat si to,
- neporodí tolik dětí, kolik chtěly,
- možná neprožijí takové uspokojení z vlastního života, jaké očekávaly.

Jestliže se zastavíme u vztahových odpisů, všimneme si podstatné skutečnosti. Respondentky **odepisují očekávání**, které od různých vztahů měly. Ve svých výpovědích (R1, R3) se posouvají z pozice „já jako iniciátorka vztahové změny a dosažení lepší kvality vztahů“ do pozice „já, jako osoba adaptující se na odmítanou realitu vztahů“. Zatímco první poloha předpokládá značný výdej energie a péče směrem do různých vztahů, druhá poloha naznačuje, že energie byla vyčerpána a respondentky stáhly svá očekávání a smiřují se (nerady) s realitou, tj. již neplývají energií ven, ale snaží se ji použít pro sebe. Je pravděpodobné, že uvědomění promarněných investic a utopených nákladů na péči o ostatní, vede k zahrnutí sebe sama do této péče, tj. zajistí přesun k sebe-péči, o které hovoří Gilliganová (Gilliganová, 2001 a teoretická část DP, kapitola 4.). Teprve marnost plýtvání a vědomí omezenosti vlastních zdrojů umožňuje naučit se šetřit a vynakládat zdroje efektivně. Tato energetická bilance je trefně vyjádřena v následujícím konstatování:

*Snažím se, aby všichni kolem byli spokojení, abych jim dávala to, co potřebují. Dělán to nejlepší, na co stačím. (R3)*

**Vědomí zužujících se možností**, které zbývajících čas života nabízí, je typickým prožitkem životního poledne (viz teoretická část DP, kapitola 5.). U našeho vzorku je spojeno s uvědoměním toho, co bylo dosaženo a také s poukazem na to, že některé plány se ještě mohou naplnit.

*Podívat se, naučit se, vidět něco, zkusit něco. To věřím, že se mi ještě vyplní. (R2)*

Respondentky zdůrazňují, že se jim na straně aktiv splnilo zejména přání – zakotvit, mít rodinu, děti – a že to pro ně bylo velmi podstatné.

*Všechno, co jsem chtěla, mám. (R6)*

Z porovnání bilance odpisů a témat naplněných snů plyne, že na realizaci snů v oblasti „vlastní rodiny a zázemí“ tj. vztahů, připadají největší odpisy ve stejné kapitole – také vztahů. Ne však těch aktuálně nejbližších, s největší intimitou (partnerství, mateřství), ale vzdálenějších, i když bezprostředně navázaných (historicky – primární rodina, nově – vydané děti, partner). Je zajímavé, že ve skupině vztahových zisků se objevuje téma mateřství (mít děti), ve skupině vztahových odpisů však nikoli. Jsou tedy vztahy s vlastními dětmi tak „dobré“, že není lřeba na nich nic změnit-opustit? Nebo mají změny v těchto vztazích menší váhu, dějí se více přirozeným způsobem, než zde popsané odpisy? Z hlediska poskytnutých vyjádření zůstávají tyto otázky bez odpovědi.

Polovina respondentek také přímo i nepřímo vyjádřila svou **spokojenost** s tím, jak se jim životní sny splnily. Svým vyjádřením velmi dobře ilustrovaly dynamiku, která vede k uskutečnění nebo naopak neuskutečnění plánů.

*Chtěla bych domeček, bydlela samostatně, ale ... Můj život mi nepřijde nic extra, ale vím, že co nezvládnu, to nepůjde. (R3)*

*Že ve mně vzklíčí ambice a zkusím to sólově. Ale to nebude. Protože jsem spokojená tak, jak jsem. Jsem nenáročná. A ve vztahu viz major. Bydlet mám kde. Takže se to asi nezmění. (R4)*

*Asi mi chybí můj vlastní pocit, že je to správné, co dělám. Uspokojení. ...Všechno, co jsem chtěla, mám. (R6)*

První vyjádření (R3) jako by naznačovalo – měla jsem sen, ale vlastně vím, že není tak důležitý. Se stavem situace nepanuje spokojenost, tzn. mohlo by dojít k realizaci snu, ale – síly jsou napřeny jinam, na řešení jiných priorit. Druhé vyjádření (R4) zase

naznačuje, že sen se nenaplnil z důvodu nedostatku ambicí. Tam kde panuje spokojenost se stavem věcí, není důvod ke změně. Síly se nenapřou k realizaci. Poslední vyjádření (R6) zase ukazuje smutnou skutečnost – že ani uskutečnění snů nemusí přinést člověku očekávané uspokojení, a to i přes energii, která na jejich dosažení byla vynaložena.

Zatímco u prvního příkladu trvá nespokojenost, protože cíle nemohlo být dosaženo, u druhého příkladu trvá spokojenost, a proto cíle nemohlo být dosaženo. U třetího příkladu trvá nespokojenost, přestože bylo dosaženo cíle.

V promluvě (R3) jsou navíc obsažena zajímavá a velmi rozporuplná životní motta:

*Je důležité chtít a najít cestu. Nikdy není málo času. Musíš prostě udělat krok a nést následky. Někdy se lekneš, když si to uvědomíš a couvneš. Tudy ne. Všechny problémy podle mě mají řešení. Ale někdy musíš počkat. Zestárnout. Člověk něco zkusí, pobere zkušenosti z toho a jde dál. Nic není nekonečné. Všechno se dá dělat lépe a znovu.*

Rozporuplnost vyplývá zejména po přeskupení vět z promluvy:

*Nikdy není málo času. X Nic není nekonečné. X Všechno se dá dělat lépe a znovu.*

*Je důležité chtít a najít cestu. Musíš prostě udělat krok a nést následky. Někdy se lekneš, když si to uvědomíš a couvneš. Tudy ne.*

*Všechny problémy podle mě mají řešení. Ale někdy musíš počkat. Zestárnout. Člověk něco zkusí, pobere zkušenosti z toho a jde dál.*

Nechci rozpor v promluvě interpretovat – spíše použít jako dobrou ilustraci pro stav bilancování v tomto životním úseku (viděný perspektivou analytické psychologie). Promluva poukazuje na důležitost aktérství v životě a na uvědomění následků vlastních činů a s ním spojené rozvažování. A také odkazuje k poznatku o různém významu času. Pro některé věci je třeba vyčkat (zestárnout), až bude vhodný čas – kairos. Toho nikdy není málo. Je to totiž čas cyklický, uplatňovaný třeba při výchově



dětí. Pro jiné věci však platí čas lineární – chronos, který je omezený. Doba životního poledne je okamžikem, kdy lze nahlédnout omezenost vlastního životního času – konečnou linii ve smyslu chronos a zároveň si uvědomit pokračování svého života ve vlastních dětech a péči o ně. A ta se odehrává v čase kairos. Uprostřed života se časy chronos a kairos viditelně protínají a člověk má možnost si uvědomit jejich dvojakou povahu a tu v dalším životě vybalancovat. A právě pro takovou příležitost se mi výše uvedená promluva jeví jako dobrý příklad.

### 8. 6. 1 Životní bilance v písemných vyjádřeních

V písemných vyjádřeních se největší kategorie odpisů nazývá **mateřství**. Respondentky uvedly, že se musely smířit s tím, že nebudou mít tolik dětí, kolik chtěly (D8, D6, D11), že jejich děti nezapadají do většinového modelu (D2), nebo že vůbec nebudou mít děti (D1).

*Myslím, že už nezačne nový život, že jsem promarnila tu šanci mít víc dětí a to jsem si přála a ve čtyřiceti se to sice může stát, ale asi bych to zvažovala (D11).*

Druhou větší kategorií odpisů je profesní kariéra nebo **profesní seberealizace** (D2, D6, D8, D9). V souvislosti s profesí ženy hovořily nejen o možnosti kariérního růstu, nebo naplňující profesi, ale i třeba o něčem obyčejném, ale svém:

*Klidný rodinný život s více dětmi. Mít vlastní obchůdek. (D8)*

Čtyři respondentky vyjádřily pouze stranu aktiv své životní bilance a hovořily o tom, co se jim splnilo a jak jsou spokojené (D5, D4, D10 a D13). Hlavní pilíře jejich spokojenosti se nazývají: **mateřství, partnerství a zázemí**.

*To vážně nevím, jsem teď absolutně šťastná, mám všechno, co jsem si kdy přála: Zdravou dceru i syna, milujícího a milovaného manžela, dost prostředků na pohodlný život, víru, a navíc jsem se dostala na vysokou, jak jsem si přála. (D4)*

*Asi jsem neměla žádná velká očekávání, touhy. Jsem spokojená, jak to je. Mám 2 zdravé děti, fungujícího manžela (až na drobné výtky dle jednotlivých situací), vlastní bydlení a ZAHRADU. (D13)*

Ve výpovědích ještě zaznívá aspekt **seberealizace** (studium VŠ, zahrada, nebo rodina samotná) a také určitá **spokojenost v obyčejnosti**. Ženy ani v rozhovorech ani v písemném vzorku netouží dobýt svět, mít něčeho více nebo být lepší než někdo. Jejich uvažování se nepohybuje v kvantifikovatelných kategoriích. Ve své podstatě chtějí velmi obyčejné a „normální“ věci – děti, zázemí, fungující partnerství a nějaký prostor pro sebe. Žádný extrém, vzrušení, dobrodružství. Velice hezky tento požadavek vyjádřila respondentka D10:

*Dříve jsem od života čekala nějaké velké dobrodružství, že ho budu prožívat odlišně od většiny lidí, jejichž životy mi připadaly monotónní a nudné. Dnes myslím žiju úplně obyčejný život podobný většině ostatních a dokonce se mi líbí a baví mě. Navíc se mi asi líbí ty nejtradičnější aspekty života ze všech. Dobrodružství tak, jak jsem ho viděla dříve, už rozhodně nechci vyhledávat, dobrodružstvím se mi staly obyčejné životní situace – např. rodina ☺.*

Opět je na rozhovorech a písemných vyjádřeních patrný rozdíl diskurzu. Rozhovory zaznívají v mnohem více v tónech *moll*, než písemné výpovědi. Navíc – písemně zkoumané respondentky mnohem méně poukazovaly na zužování vlastních možností, ale naopak – vyjadřovaly se o **budoucnosti optimisticky** a s pozitivními očekáváními:

*Nemám takový pocit. Naopak, spíše mám optimistická očekávání od budoucnosti (obzvlášť ve srovnání s obdobím před 5 a více lety). (D3)*

*No logické by možná bylo, abych napsala, že šťastné manželství, hodně dětí, možná i pracovní rozlet v úplně jiné oblasti, ale já nemám pocit, že by něco bylo definitivně zmeškáno. I když bych se asi dokázala smířit s tím, že když nebude, tak holt nebude, stejně jsem přesvědčená, že to všechno ještě může být. (D6)*

*Jsem nenapravitelný optimista, tak věřím, že je na vše ještě času dost. Dokonce si myslím, že se právě teď vytvářejí podmínky ke skutečnému uvědomění a uskutečnění toho, co mně naplňuje. (D12)*

Je zajímavé, z čeho se optimismus k budoucnosti rodí – jednoznačně z minulosti. Všechna vyjádření jsou založena na vědomí, že minulost nějaká byla a žena již něco prožila, získala, dosáhla. Odpovědi naznačují, že si ženy uvědomily, že nyní je jejich život nějaký a v budoucnu, může (ale nemusí) být ještě lepší. Jsou jaksi v souladu s tím, že budoucnost může ještě leccos přinést – ale poučeny minulostí už na tom nelpí a neupínají se k tomu. Tyto výpovědi opět odkazují k **času kairos**, kdy vše se děje v cyklických souvislostech a nemá smysl si příliš nad tím lámat hlavu (vynucovat si věci proti přirozenému proudu).

Jako shrnutí uvádím bilanci realizovaných zisků a životních odpisů přímo v grafické účetní podobě.

Životní bilance	
Aktiva – životní zisky	Pasíva – ztráty a odpisy
Materství, děti	Vztahy – nereálná očekávání od druhých
Partnerství, rodina	Zužování životních možností
Pozitivní očekávání od budoucnosti	Materství
	Profesní seberealizace

## 8. 7 Konto strachů a radostí

Zatímco životní bilance představuje výpověď o stavu celkové životní spokojenosti žen a jejich zdrojích, tj. o určitém dosaženém statutu, konto strachů a radostí vnáší do zkoumání dynamický aspekt. Ukazuje na to, z čeho ženy čerpají energii pro realizaci životních aktiv (z radostí) a naopak – co jim energii odčerpává a demobilizuje je (strachy). Otázka po zdrojích energie a radosti je příkladem bipolárního dotazu.

### 8. 7. 1 Strach v rozhovorech

Nejsilněji je strach spojován s tématem **dětí**. Většina respondentek uvedla, že se bojí o děti – z různých důvodů (zemřou ony samy, nebo onemocní tak, že se nebudou moci postarat, bude zkažená výchova dětí 3. osobou apod.). V hlubším

podtextu výpovědí je obava o to, že nebudou moci **naplnit roli matky** tak, jak si představují, jak by chtěly – z jakýchkoli příčin. Z toho, že představa „nemoci naplnit roli matky“ váže tolik strachu, můžeme usoudit, že tuto roli respondentky považují za svou klíčovou životní roli a silně s ní spojují vlastní identitu. Z předchozích odstavců navíc jasně plyne, že mateřství je jedním z nejčastěji zmiňovaných témat a pro většinu respondentek představuje nejvyšší metu, které chtěly v životě dosáhnout.

*Prostě že neuvidím vyrůstat své dítě a nebudu ho moci vychovávat. (R1)*

Další skupina **obav** je vázána přímo na „já“. Ve své podstatě se respondentky obávají situací, o kterých si myslí, že by je neuměly řešit. Můžeme tedy strachy pojmenované v promluvách převést do podoby otázek – jako to udělala např. (R2).

- Mám strach, co ještě zažiji, co bude?
- Jak se dokážu vyrovnat s vlastní nemocí, bezmocí a ztrátou důstojnosti ve stáří?
- Co se stane s mou budoucností, jestliže se nevyrovnám se svou minulostí?
- Jak si poradím v situaci, kdy mi nebude fungovat partnerství?
- Jak se vyrovnám se smrtí příbuzných, partnera?
- Jak se vyrovnám s osaměním, jestliže přijdu o partnera?
- Co se mnou bude, když se mi nepodaří najít sama sebe, tzn. nedosáhnou vlastní seberealizace?
- Jak bych se vyrovnávala se ztrátou své profesní role?

Vidíme, že se objevují 3 tématické skupiny. První tři otázky popisují **strach z budoucnosti**, která je vnímána jako nejistá, respektive – je vidět, že pravděpodobně nebude tak hezká, jako minulost nebo bude ovlivněna nezpracovanou minulostí.

Druhé tři otázky se týkají **vztahů, zejména partnerství** a s ním spojených strachů. A třetí okruh se zaměřuje na vlastní **seberealizaci** – v lidském i zúženém profesním smyslu. Strach spojený se ztrátou profesní role se může jevit jako malicherný, ve srovnání s ostatními naznačenými tématy. Pokud ale dodáme, že se jedná o single respondentku, změní se podstatně jeho váha.

*...že mi přestane sloužit zdraví. Že mi přestanou sloužit hlasivky. Že zavřou divadlo. Z ničeho jiného strach nemám. (R4)*

Podíváme-li se na otázky pohledem životní zkušenosti běžné populace, zjistíme, že situace, které budí u žen obavy, jsou situace více než reálné. Pravděpodobnost vlastního onemocnění ve stáří, pravděpodobnost že žena přežije svého muže a že mladší přežijí své starší příbuzné je poměrně vysoká, jak dokumentují demografické ročenky ČSÚ. Mohli bychom tedy konstatovat, že výše uvedené strachy jsou oprávněné. Zdrojem strachu tedy asi nebude situace sama, ale nízká důvěra ve vlastní schopnost vyrovnat se s ní.

### 8. 7. 2 Strachy vyjádřené v písemné podobě

V písemných vyjádřeních se jako zdroj strachu objevuje téma **zdraví** – tedy jeho absence v podobě **nemoci**, bezmoci. Nemoci své nebo blízkých milovaných osob se obává plná jedna třetina respondentek.

*Z onemocnění sebe či blízkých osob. (D3)*

*Z nemoci – nevyléčitelné u sebe u blízkých. (D11)*

Dalším velmi citovaným tématem je samota. Buď explicitně pojmenovaná, nebo skrytě vyjádřená jako obava ze ztráty partnera, kontaktů s přáteli apod. – opět jedna třetina respondentek.

*Ze samoty! Že nenajdu spřízněnou duši a budu se životem plácet sama. (D1)*

*Ze života o samotě, v osamění – bez rodiny a přátel. (D10)*

Je pozoruhodné, že strach ze samoty vyjadřují jak ženy, které samotu momentálně neprožívají, tak ženy, které v ní setrvale žijí (svobodné nebo rozvedené). V této

obavě vnímám opět potvrzení důležitosti vztahů v životě žen a jejich role pro životní spokojenost ženy a pocit bezpečí.

I ve skupině písemně zkoumaných respondentek se objevily obavy z nemožnosti **splnit roli matky** dle vlastních představ (dvě respondentky) a **obavy ze smrti** – zejména blízkých osob (dvakrát). Dochází tedy ke shodě se vzorkem z hloubkových rozhovorů.

*Že nedokážu syna vychovat tak, aby uměl plně nést odpovědnost, přijmout nutnou sebekázeň a brát ohledy na druhé. (D6)*

*Zdravotní postižení dětí, smrt v rodině, odchod manžela. (D2)*

Zazněla také obava z chudoby (dvakrát) a z různých externích neovlivnitelných událostí (nebo osob) – živelných pohrom, bezohledných lidí apod.

Je zajímavé, že respondentky v písemných vyjádřeních projevily i určitý **nadhled nad svými strachy**. D1 poukazuje na relativní neoprávněnost obav, které má, a ihned dodává i cestu, kterou tyto obavy zmenšit:

*Proto bych měla jet zase do Indie, „to reset my perception of reality and count my blessings“. (D1)*

Jiná respondentka zase ilustruje schopnost uvědomit si vlastní zodpovědnost za „splnění strachů“:

*Že způsobím svou nedbalostí, lehkomyšlností a leností problémy lidem, které mám ráda. Že se ocitnu svázaná pohromadě s člověkem, se kterým nebude možnost se dohodnout a který nebude ochoten uznat logické argumenty. (D6)*

A v neposlední řadě zaznělo zajímavé prohlášení týkající se strachu ze strachu samotného.

*Z myšlenek na strach, když se mi „nechtěně“ vrací a „nemůžu“ se jich zbavit. Ale pracuji na tom a vím, že i strach ze strachu nás také má něco naučit. Tak se ho snažím pozorovat a... učit se. (D11)*

Co mají všechny citované promluvy společné (D1, D6 a D11) je **nadhled nad tématem strachu** a také přiznání vlastního aktérství k tématu. Já jako ta, která může svůj strach zmenšit, nebo naplnit – nebo se z něj něco naučit. Z tohoto pohledu písemná vyjádření vyznívají aktivněji, než promluvy z rozhovorů.

Další část analýzy konta strachů a radostí zaměříme na oblasti života, ze kterých ženy čerpají sílu a pozitivní náboj – pro zvládání stávající životní zátěže.

### 8. 7. 3 Radost v rozhovorech

Nejčastějším zmíněným zdrojem (kromě R6), ze kterého ženy čerpají potěšení a tím dobíjejí životní energii, jsou **děti**. A to se týká i svobodné respondentky, která uvedla svou neteř na prvním místě. Ať už se jedná o přímé projevy lásky a ocenění, nebo pouze kontakt s dětmi – děti zkrátka vedou.

*Když mě moje dítě obejmě a řekne – že mě má rád, tak to učůrávám. Bezpodmínečná láska. To je to. „Já tě mám rád, já tě miluju.“ Když tohle řekne a přitulí se. Krásnější pocit neznám. Kromě orgasmu. (směje se). Ten je s tím srovnatelný. Více méně – to je takový malý orgasmus. (R1)*

Důležitým zdrojem radosti je ale také **úspěšné dokončování tvarů** (4x zmíněno). Může to být koláč, křížovka, splnění plánů nebo dobře odvedené představení. Dokončování je zdrojem radosti v profesi i v soukromí.

*A taky – když se mi něco povede. Koláč, dobrý oběd, od cukroví až po dokončený projekt. Když mi vyjde křížovka. (R2)*

Poslední častá skupina energetizátorů by se dala nazvat **kontakt s přírodou** (3x). Pohled na svítící sluníčko, zasazení květiny, procházka se psem - *Prostě ty malé věci v životě* (R3).

Zdrojem energie jsou také kontakty s přáteli a radost z jejich úspěchu (3x).

*Nebo když se jedu podívat na kamaráda, kterému se povede představení a já si ho užiju jako divák v hledišti. (R4)*

Z výše uvedeného výčtu je patrné, že radost a síla je čerpána většinou aktivně (5 respondentek), tj. zapojením sebe sama do dění kolem, než pasivně (R6) – čekáním na pochvalu zvenčí.

*Ted' mě napadá, že si ty radosti snažím hodně vytvářet. Mám třeba radost, že bude hodina pilátes, těším se na to. Nebo jiná hodina. (R3)*

Proaktivita ve získávání životních radostí je určitě výhodnou strategií pro udržování vlastního duševního zdraví. Zdánlivá pasivita může být ale také výhodnou adaptivní strategií – např. v době, kdy nejsme v kontaktu s vlastními zdroji sebe-péče a sebe-podpory. Pak nám sociální síť kontaktů může posloužit jako záchranná síť, se kterou překleneme určité období.

Rádi bychom ještě zmínili **partnerství**, které je ve srovnání s ostatním, překvapivě slabým zdrojem energie a radosti; tedy – je zdrojem málo zmiňovaným a to i přes to, že je nezanedbatelným ohniskem obav.

#### 8. 7. 4 Radost v písemných projevech

Nejčastěji citovaný zdroj radosti jsem nazvala **pospolitost**. Dvě třetiny žen se vyjadřovalo o pocitu radosti ve spojení s prožitkem harmonických a láskyplných vztahů – s rodinou, přáteli nebo i lidmi na pracovišti. V jejich proslovech zazníval humor, nakažlivost dobré nálady, síla ocenění a komplimentu nebo prostě jen spokojenost s tím, že se výjimečně děti nehádají a neperou, ale projevují si lásku.

*...když jsme všichni pohromadě a je legrace. (D1)*

*Pocit, že jsem milována svými blízkými nebo kolegy uznávána za svou práci. (D3)*

*Když si uvědomím, že žiju a setkávám se s lidmi, se kterými se máme rádi a jsme spolu schopni vycházet tak, že je legrace a pohoda. (D6)*

*Když pocítím projev lásky od manžela a dětí, náklonnosti či sympatií od blízkých a přátel. (D10)*

*... lidé kolem mě v pohodě nebo radostně naladění, usměvaví. (D13)*



Dalším energetickým zdrojem jsou **děti** – které v rozhovorech obsadily první místo. O dětech vypovídalo sedm respondentek (tj. polovina vzorku).

*Když si mohu hrát se svým dítětem. (D8)*

*Moje děti, obzvlášť mladší syn, který je neustále pozitivně naladěný. (D3)*

Stejně jako v rozhovorech potřebuje **přírodu** jako zdroj energie více než jedna třetina respondentek v písemném vzorku:

*Krásný den v přírodě, vůně jara, den na pláži u moře. (D1)*

*Když se pomazlím s našimi psy a kočkami. (D6)*

Oproti rozhovorům se v jedné třetině písemných vyjádření objevil jako zdroj radosti a energie i **partner**:

*... intimní manželské chvíleky ☺. (D7)*

*... kompliment od přitažlivého muže. (D15)*

*Sluníčko, manželův úsměv nebo jeho dobrá nálada... (D13)*

O partnerovi jako zdroji radosti hovořily i ženy, které momentálně v partnerství nežijí.

Oproti rozhovorům se zde objevuje nová kategorie, ze které ženy čerpají energii a sílu – a to je kategorie **more me**, tzn. jakéhosi **bytí se sebou**. Respondentky hovoří o tom, že mají radost, když jim to sluší, když jdou po své cestě a cítí to, když prostě pociťují radost samy ze sebe bez vnějšího stimulu, nebo když mají možnost strávit čas samy se sebou, aniž se musí zaobírat někým jiným. Tuto kategorii chápu jako projev dosažení inkluze (viz Gilliganová, 2001).

*Skutečné štěstí, je v okamžicích když sama vyzařují radostí a láskou – „jen tak“. (D12)*

### 8. 7. 5      **Bilance konta strachů a radostí za celý vzorek žen**

Když se pokusíme sestavit bilanci konta zkoumaných žen, zjistíme zajímavé skutečnosti. První pozici na straně radosti a zdroje životní energie zaujímá **mateřství**. V rozhovorech je mateřství také zdrojem nejčastějších obav - největší světlo vrhá také nejčernější stín.

U dalších pozic však už položky nekorespondují. Na straně stínu figurují v písemném vzorku zejména **strach z nemoci, obavy ze samoty**, zatímco v rozhovorech převládá **strach z budoucnosti, strachy spojené s partnerstvím a s nemožností seberealizace**. Shoda mezi rozhovory a písemným vyjádřením je větší na straně mapující uspokojení. V obou vzorcích zazněla **radost z kontaktu s přírodou, pocit uspokojení z dokončování tvarů a význam pospolitosti** ať už se jedná o nejbližší rodinu, přátele nebo dokonce kolegy v práci. V písemně zkoumaném vzorku jsem ještě zdokumentovala roli **partnerství** jako zdroje uspokojení a energie.

Konto strachů a radostí	
Zdroje energie – radosti	Ztráty energie - strachy
Děti	Nenaplnění materské role
Dokončování tvarů	Osamělost - Partnerství
Kontakt s přírodou	Nemoc
Pospolitost vztahy	Smrt
Partnerství	Budoucnost
Bytí sama se sebou (more me)	Nemožnost seberealizace

Při hlubším zkoumání konta je patrné, že obavy jsou primárně založené na **čase budoucím**, zatímco radosti a zdroje energie jsou ukotveny v **čase přítomném**. Navíc – **radost je viditelně tvořena více malými a obyčejnými zdroji**, které získáváme a strádáme v relativně krátkém čase. Vyluštění křížovky zabere 30 minut, procházka se psem hodinu, úspěšné představení v divadle 3 hodiny, kompliment od kolegy 5 vteřin ... za krátký čas získají ženy energii a uloží ji na své spořicí konto.

**Obavy jsou však syceny velkými a komplexními událostmi** (smrt partnera, ztráta práce, živelná pohroma). Vyrovnat se s faktem ztráty blízkého člověka zabere řadu měsíců a vyčerpá hodně energie. Adaptace na ztrátu profesní seberealizace také. Z pohledu toku zdrojů zkoumaného konta to tedy vypadá tak, že každý den ženy spoří po malých dávkách – v haléřích a korunách - na své konto radosti a síly. Protože neví, co je v životě čeká, netuší, zda jejich úspory budou dostatečné. Když přijde velká životní krize (ztráta, úmrtí apod.), je třeba hodně sáhnout do úspor bez

jistoty, že zase přijde možnost spořit. Tím dochází k ohrožení „platební schopnosti“ životního energetického účtu.

Je proto možné, že za strachem z budoucnosti, který ženy vyjadřují, je skryta obava, zda mají dost naspořeno. O to více vnímám pozitivně jejich aktivitu v samostatném vyhledávání zdrojů. O to smysluplněji se jeví jejich lpění na mateřské roli, která je sice energeticky náročnou investicí, ale také velkým zdrojem reciprocity tohoto vkladu. O to cennější je pochopení nutnosti inkluze a zisku plynoucího z **more me** – protože pouze já představuji do budoucna svou jedinou jistou oporu a záštitu.

Když se zaměříme na **jazyk promluv**, vidíme, že radosti ženy získávají převážně aktivně, tj. mohou spoření na konto samy ovlivnit. Svědčí o tom časté využití sloves (děláme, pocítím, podaří se, mohu provozovat, jdu, jedu, povede, vidím). Témata obav jsou naopak tématy, kde není přítomna možnost volby – ženy jsou pasivními příjemci životních katastrof, tyto situace jsou zcela mimo jejich kontrolu. Lze je pouze přijmout a vyrovnat se s nimi. Ženy spojují své obavy se situacemi, v nichž budou trpným divákem a loutkou v rukou osudu, bez možnosti vlivu. Radost je spojena se situacemi, které mohou navodit samy – mají je pod kontrolou, ve své moci. Tento postřeh je plně v souladu s řadou výzkumů zaměřených na životní stresory a resilienci (např. přehledová studie Šolcová, 1996).

#### **8.7. 6 Triangulace energetické bilance dle výpovědí odborníků**

Stejně jako u vzorku žen, položila jsem odborníkům otázky zaměřené na zdroje radosti a témata strachu. I když promluvy o strachu nedosahují velké shody, pokrývají téměř celé spektrum obav popsanych klientkami. Dvě výpovědi se shodují ve strachu ze samoty, osamění (01, 03), dvě ve strachu z přicházejícího stáří a s ním spojených fyzických proměn (01, 04) a další dvě výpovědi se shodují v obavách spojených s dětmi a mateřstvím (02, 04). Navíc odborníci 02 a 03 podpořili **hypotézu o tom, že ženy se vlastně nejvíce obávají vlastní schopnosti nebo neschopnosti čelit různým životním situacím**. Oba shodně tvrdí, že za různě pojmenovaným strachem stojí nevyřešená obava: Jak já to zvládnu?

*Existenční problémy – třeba ztráta zaměstnání. Fyzické změny – změna postavy, fyziologické změny. Strach z osamění, ze samoty, z osamění ne... strach, který se váže k tomu, že to může být poslední pokus (pokus o nový začátek). (01)*

*Strach o děti – někdy mají strach o matku, že je nemocná, že pije, nebo o svoji tchýni. Málokdy přijdou s tím, že mají strach o sebe. V principu ale jejich vyřčené strachy jsou strachem o sebe. „co se mnou bude, když moje dítě...dostane rýmičku? Jak já to zvládnu?“ je to strach o sebe, ale není to tak pojmenované. Maskuje se to jako strach o lidi kolem. (02)*

*Strach – možná asi ze samoty, že by zůstaly opuštěné. Že si nedůvěřují, samy sobě. Mají obavy z toho, zda tu samotu by zvládly. Snažím si promítnout své klientky, jestli tam je tohle... hodně se mi zdálo, že ano. (03)*

*Tím charakterem práce, který tady máme, nejčastěji vidíme strach z toho, že nedokážou dokončit ten úkol ohledně vedení dětí do konce... Začnou se bát stárnutí – to sice není tak časté téma, ale po 40 se tento strach může objevit, že ztratí atraktivitu k přitažení pozornosti. (04)*

Ani v promluvách odborníků se neprojevil **strach o zdraví**. Z toho lze tedy usoudit, že zdraví jako takové není ještě natolik ústředním tématem, aby se k jeho nedostatku pojily významné obavy.

Z hlediska zdrojů radosti v životě žen vypovídali odborníci ve dvou nesrovnatelných kvalitách. Zatímco 01, 03, 04 hovořili o zdrojích radosti z hlediska obsahu, 02 poukázal na různé vnímání kvality zdrojů, různé dimenze. První tři jmenovaní odborníci se shodli na radosti čerpané z:

- **Dětí, tj. mateřství,**
- **Profesní nebo jiné seberealizace,**
- **Partnerství nebo jiných blízkých vztahů.**

*Práce. Jejich zaměstnání. Děti. Mívají taky zájmy – například tanec, malování. Útěchu nacházejí v astrologii, numerologii a ostatní neumím ani pojmenovat. Obracejí se často k duchovnu. Ne všechny, ale často. (01)*

*Radost – dobíjení energie. Myslím si, že tam jsou pochopitelně oblasti vztahů a blízkých vztahů a ty dodávají hodně energie, profesní kompetence a zkušenosti taky. To jsou asi dvě nejsilnější oblasti, ze kterých čerpají sílu. (03)*

*Mohou čerpat z dětí. Děti se ale vzdalují a tenhle zdroj končí. Jim se ukazuje, že nemohou čerpat dále z toho, že jsou děti v pořádku a prospívají. Když to jde dobře, tak z partnerství, když je usazené. Ale je to málo. ...Ty, co porodily včas, bývají dobře vestavěné v práci. Mají tím zaděláno na to, že mohou být užitečné. ...Málokdy sport. Nejvíc to je: mateřství, partnerství a práce. Postupně se odpojují od dětí, nastupuje zdroj práce, když to jde dobře. (04)*

Odborník 02 poukazuje na to, že **zdroje radosti mohou být jednorázové** a jaksi povrchnější, nebo hlubší, trvalejší a **zasazené v souvislostech**. Jako zdroj radosti ukazuje dosažené pochopení, vhléd a přijetí života v jeho světlých i stinných stránkách. Parafrází – není důležité nemít pupínky, ale nezbláznit se z toho, když je máš. V tomto prohlášení vidím velkou shodu s kategorií *more me*, naznačenou písemně zkoumanými respondentkami a shrnutou v promluvě (D12):

*Skutečné štěstí, je v okamžicích když sama vyzařuji radostí a láskou – „jen tak“.*

D12 i 02 se shodují s Franklovým viděním světa – není důležité, co se děje kolem nás, ale podstatné je, jak situace interpretujeme a jaký přístup k nim zvolíme (viz teoretická část DP, kapitola 5. odstavec 5. 3).

*Je velký rozdíl mezi klientkami, které pracují dlouhodobě, a těmi, které přijdou pořešit „pupínek“...Pro ty dlouhodobě pracující jsou to jiné radosti, než pro ty jednorázové. ... Ti, co pracují na sobě víc a déle, chtějí vidět souvislosti. Takže pro ně, paradoxně, může být radostí to, že zahlédnou něco, co je bolestivého a oni to zvládnou. ... Jsou to jiné dimenze. Jsou ve změně jiného řádu. I na to je potřeba věk. Že změnou druhého řádu se zabývají ty starší ženy. Neusilují o to, nemít pupínky, ale – přijmout pupínky a nezbláznit se z toho... (Pavelčák)*

Triangulace opět potvrdila výpovědi vzorku zkoumaných žen.

## 8.8 Konstrukce budoucnosti v celém vzorku žen

V rozhovorech jsem vnímání vlastní budoucnosti respondentek zkoumala otázkou číslo 11. – Co bys mi chtěla v podobném rozhovoru říci za 3 roky? V písemných vyjádřeních byla podobná otázka řazena později (až jako 16.). Kvůli velmi silné shodě výpovědí žen provádím analýzu ve společném odstavci.

Zkoumané respondentky z rozhovorů se nacházejí v první polovině období středního věku, to znamená, že by také měly být s případnou krizí středního věku spíše v první polovině. Vývojová psychologie (viz teoretická část DP, kapitola 2.) předpokládá, že se na uvažování o budoucnosti projeví vědomí zúžených horizontů, větší touha po smyslu a také možná obavy. Písemně zkoumané respondentky pokrývají celé věkové pásmo středního věku, tzn. měly by už krizi prožívat nebo ji uzavírat. Zajímalo mě, zda se budou jejich výpovědi nějak podstatným způsobem lišit - co zkoumané ženy od budoucnosti očekávají a jak si ji konstruují.

Nejprve jsem se zaměřila na to, JAK se zkoumaný vzorek žen vztahuje k budoucnosti. Jak o ní vypovídá. Z hlediska **gradientu času** všechny respondentky uvažují o budoucnosti **kontinuálně** – tj. o budoucnosti jako pokračování přítomnosti, v souvislostech. Z tohoto pohledu polovina dotázaných v rozhovorech doufá, že budoucnost nepovede ke zhoršení stávajícího stavu (R2, R4, R5), a vyslovují vzhledem k budoucnosti různé obavy:

*Mám pocit, že to lepší, se v mém životě už stalo. Trochu mě děsí, co budu dělat těch dalších 40 let. Z čeho se budu radovat. (R2)*

*Doufám, že to zůstane stejné. Na některé změny jsem špatně adaptabilní. Nerada bych se stěhovala do ciziny, protože mi třeba zavřou divadlo. (R4)*

*A pak jsou věci, které nedokážu ani vyslovit. Že se mé rodině daří dobře, že mému dítěti se daří dobře taky. Že mě neopustila. To neumím ani říct, protože věřím, že se to nestane. To bych se zbláznila, kdyby to tak nebylo. (R5)*

Stejným způsobem nazírá budoucnost polovina písemně zkoumaného vzorku (7 respondentek):

*Že jsem pořád šťastně vdaná. (D7)*

*Že moje štěstí trvá a že úspěšně studuji. (D4)*

*„Pokračování“ toho co jsem napsala dnes. (D12)*

Rovněž polovina respondentek v obou vzorcích hovořila o budoucnosti jako o vylepšení přítomného stavu (R1, R4, R5) ve smyslu – chci zachovat to, co mám a dostat ještě něco navíc (R1, R5, R6). Nebo:

*Že jsem stále spokojená a že ze mě není jen slepice domácí, ale žena podnikavá ☺  
☺ ☺ (D7)*

Z hlediska témat, která ve výpovědích zazněla, se v obou vzorcích významně vydělují tři skupiny:

- 1) mateřství a děti,
- 2) profesní seberealizace,
- 3) rodina, včetně partnerství.

Ad1) O **mateřství nebo dětech** hovořila třetina respondentek v písemných vyjádřeních a více než polovina respondentek v rozhovorech (R1, R2, R5, R6). Ženy shodně v budoucnu očekávají zkvalitnění a prohloubení prožitku mateřství, participaci na dospívání a úspěšnosti dětí nebo prostě pouze anticipují pokračování své mateřské role. O již naznačovaném významu této role hovoří velmi jasně výrok:

*Za 3 roky bych chtěla říct... že jsem zažila něco lepšího, než mít děti. (R3)*

Ad2) Většina dotázaných v rozhovorech a třetina v písemném vzorku vypovídala o **profesní seberealizaci** – ženy by chtěly mít profesi, která je bude uspokojovat, naplňovat a ve které budou úspěšné (R1, R4, R5, R6). Může se jednat o pokračování ve stávající profesi (R1, R4) nebo o zcela novou, zatím nepřítomnou profesi (ostatní).  
*... že jsem profesně vytvořila něco, na co můžu být hrdá, že zkušenosti, které jsem nabyla, můžu předat dál a ono se o ně stojí (R1)*

V písemných vyjádřeních se objevila seberealizace i mimo profesní okruh – ve sféře vlastního rozvoje, koníčků nebo prostého naplnění obyčejným životem:

*Naše kapela vydala cédéčko - a jak skvělé! (D6)*

*... že úspěšně studuji. (D4)*

*... mám radost ze svého obyčejného života. (D10)*

Ad3) Polovina respondentek v rozhovorech a třetina v písemných výpovědích zmínila ve spojitosti s budoucností **rodinu nebo partnerství**. Buď jako zdroj uspokojení, nebo vlastního ukotvení, nebo jako místo láskyplných vztahů s partnerem.

*... že mám fungující manželství. Manžel mě miluje. Takže mi to občas dává najevo. Ale podstatné je to, jestli to opravdu funguje. (R6)*

*... že čekám už druhé dítě s úžasným mužským - vypadá to že to bude nafurt... (D6)*

*Samé dobré zprávy, že mám ještě pořád stejného manžela, úspěšné děti na školách, žádné dluhy. (D13)*

V písemných promluvách se objevila ještě jedna kategorie spojená s budoucností. Téměř třetina písemně zkoumaného vzorku žen hovořila o budoucnosti jako o době, kdy budou zase o něco více samy sebou – tj. v kategorii **more me**. Ženy tím vyjadřují souhlas s nastoupenou cestou k sobě samým a z výpovědí také plyne silná pozitivní energie.

*Že jsem ušla o tři roky dál ve své autonomii a sebedůvěře. A že jsem zvládla velký kus cesty. (D3)*

*Že jsem pořád schopná učit se novému, že jsem schopná vycházet se svým okolím, že má můj život směr, že jsem neustrnula na jednom místě a že mě to tady pořád baví... (D11)*

Za zajímavý jev považuji **absenci tématu zdraví**. Střední věk je sice považován za vrchol života z pohledu fyzických i psychických sil, ale přesto bychom mohli očekávat, že zdraví jako téma a hodnota se již ve výpovědích objeví. Matky totiž musí řešit zdravotní obtíže svých dětí a někdy se dětskými nemocemi i samy nakazí. Proč se tedy zdraví zatím neobjevilo mezi klíčovými tématy (kromě strachu z nemoci)? Jediná respondentka (R3), která o něm mluvila přímo v různých souvislostech, vyjádřila dvě stanoviska:

*Nemoci dětí mě energetizují.*

*Zdraví, jako stránku necítím. Beru to jako samozřejmost. Není to pro mě cíl, nikdy jsem to neřešila, tak nevím, jak to tam zakomponovat. (R3)*



Druhý výrok naznačuje pravděpodobné vysvětlení. V mnou zkoumaném vzorku zřejmě nebyly žádné větší zdravotní potíže, které by zrelativizovaly hodnotu zdraví jako „normálního“ stavu (kromě matky postiženého dítěte). Proto pravděpodobně zatím respondentky nevyjadřují své obavy o zdraví, ať již v přítomnosti nebo v čase budoucím. Náznak obav o vlastní zdraví se projevil v odpovědi pouze u R4, které by nemoc zkomplikovala její profesní dráhu:

*...že mi přestane sloužit zdraví. Že mi přestanou sloužit hlasivky. (R4)*

Ženy tedy od budoucnosti očekávají převážně pokračování přítomného stavu spojeného s mateřstvím, partnerstvím a možností seberealizace v různých životních oblastech. Nahlížíjí budoucnost i s obavami i s nadějemi – které jsou vázány zejména na dosažení větší osobní celistvosti – more me.

## **8.9 Osvědčené životní recepty**

Učení je nedílnou součástí života každého člověka. Bez schopnosti učit se, bychom nebyli schopni se adaptovat na proměnlivé podmínky a ohrožovali bychom svou schopnost přežití. Zajímalo mě, jak vnímají učení ve smyslu získávání zkušeností, většího vhledu a životního moudra zkoumané ženy. Poučení získaná v životě jsem zkoumala bipolárně. Chtěla jsem zjistit, jaká jsou aktuální platná moudra, se kterými ženy počítají jako „s dobrými návody do dalšího života“. Zároveň mě zajímalo, jaká životní poznání jsou již zastaralá. Toto bipolární pojetí procesu učení je podstatné právě v momentu dosažení poloviny života, kdy růst, expanze a rozmach dosáhly vrcholu a začnou se měnit za stahování se a recesi. Z tohoto pohledu životní strategie a funkční návody platné v první polovině života nebude možné adekvátně využívat i v druhé půli. Obrazně řečeno - návod užitečný pro dobývání hradu není vhodný pro jeho hájení. Proto jsem očekávala, že alespoň některé ženy dokáží odpovědět na obě poloviny otázky. Všechny získané odpovědi lze rovněž chápat jako sumář osobních hodnot a přesvědčení, anebo jako soupis mott.

### 8. 9. 1 Opouštěné strategie žen v celém vzorku

Začneme tím, čeho se chtějí ženy zbavit, tj. podle jakých receptů už nechtějí svůj život „vařit.“ Naprosto kardinální kategorií v přežitých poznáních, je **kategorie vztahů**, o které hovořily všechny respondentky v rozhovorech a téměř polovina písemně dotázaných žen. Když se zaměříme na obsah výroků, zjistíme, že to, co je opouštěno, respektive co je třeba změnit, je „moje místo ve vztazích“. Ženy svými výroky vlastně říkaly, že je třeba nastolit **novou rovnováhu ve vztazích** nebo jinou **bezpečnou vzdálenost** a hovořily o změnách:

4. ve schopnosti vymezit se vůči ostatním a prosadit se:

*... s každým být za každou cenu za dobře, to není dobré. Umět říci nesouhlasím je důležité. Snažit se všem vyhovět, to nejde, to je cesta do pekel. Je dobré umět říci ne. (R4)*

*Nic, jen bych některé dovednosti ráda přestala používat. Abych nebyla holka pro všechno. (D2)*

*Tlačení na pilu, přímý nátlak, nátlak z pozice výše postaveného nebo převahy. (D13)*

- v nastolení opatrnějšího přístupu k intimitě:

*A omezila bych svoje vciťování se do ostatních. Když to dělám, tak se pak nesoustředím na sebe, vycucává mě to. Na to si dávám bacha. Ne vcítit se do všech a za každou cenu. Ne s každým. (R3)*

*Nechci už používat otevřenost. (D8)*

- v nastavení očekávání od druhých (R2) a také ve větší otevřenosti k reálným charakteristikám druhých lidí:

*...nebudu se bránit pomoci ostatních. (R2)*

*Dřív jsem taky druhé moc neslyšela. Udělala jsem si o člověku první dojem a všechno, co potom řekl, jsem do toho prvního dojmu zkroutila. V té době mi to k něčemu pomáhalo, ale teď už to dělat nechci. (R5)*

*Že já mám pravdu a ostatním ji musím vysvětlit a oni ji pak taky pochopí a následně ji přijmou za svou. Každý je utkáán z jiných životních podmínek a zkušeností a ty jsou z*

*většiny nepřenositelné, lze poslouchat, pochopit, ale nelze lidi sjednotit na společných názorech. (D10)*

Všechna uvedená i necitovaná konstatování by se dala shrnout do požadavku: chci najít takové místo ve vztazích, které mi umožní z nich profitovat a ve kterém nebudu ohrožena. Z výroků také plyne, že si ženy uvědomují nutnost ohraničit se vůči sociálnímu okolí i za cenu toho, že to vztahy ohrozí (R4) a že se toto vymezení může odehrávat různými způsoby – otevřenou agresivitou či manipulací (je obsažena i v použitých výrazech – vulgarismu a slovesech):

*Nenechat si srát na hlavu. Těžce bojuju sama za sebe, za druhé jsem to uměla vždy, ale za sebe je to nové. (R4),*

*Citový nátlak. (D4)*

nebo přerušením intimity a oddálením (již citovaná R3).

Dalším tématem, které by ženy chtěly opustit, je **dědictví vlastní minulosti** (nebo i přítomnosti). Toto téma zaznělo pouze v rozhovorech:

*Už nechci prožívat svou malost. Pocit, že jako matka ne příliš zvládám, že si to mateřství moc neužívám. Nechci nést neúspěch. (R1)*

*Určitě zahodím dlouhé patlání se v minulosti. Někdy zbytečně hledám příčiny, místo abych šla dopředu. (R2)*

Připustit, že některá poznání již nejsou uplatnitelná, může být obtížné. Je to jako připustit, že jsme něco nedělali dobře vzhledem k dnešnímu uvědomění, což není snadné. S takovým přiznáním jsou totiž potenciálně spojeny pocity studu, lítosti nebo bolesti (pokud naše minulé jednání ubližovalo ostatním např.) a tím také pocit viny a nutnost přijmout zodpovědnost za své činy. Pokud využijeme metaforu o kuchařských receptech z naší otázky, jedná se doslova o problém: Každý si sní, co si sám navařil. Jak obtížné takové vyrovnání s minulostí může být lze pozorovat například na kuřácích, kteří v závěru života onemocní rakovinou plic a než aby přiznali hloupost vlastního sebe-poškozování, raději se soudí s výrobcí cigaret a snaží se přenést zodpovědnost za svůj zdravotní stav na ně. U zkoumaného vzorku

je složitost takové situace vyjádřena relativizujícími slovy (*maličko přežilo R6*) a celým výrokem (R6):

*To je otázka. To jako připustit, že jsem nedělala něco dobře? No, to né, to já né. Všechno jsem dělala dobře (utíká od otázky s úsměvem). (R6)*

Opustit staré modely chování a strategie můžeme v situaci, kdy „na to máme“, tzn. nahradíme staré poznání novým, což může ilustrovat například tento výrok:

*V té době mi to k něčemu pomáhalo, ale teď už to dělat nechci. (R5)*

Některé respondentky o nevhodnosti určitých strategií možná ještě ani nezačaly přemýšlet:

*Přiznám se, že nemám pocit, že bych věděla o něčem takovém. (D6)*

*Nic takového není. (D15)*

A některé již pochopily, že ztráta se může rovnat zisku – i když to tak zprvu nevypadá:

*Ve velkých krocích mně opustila sebelítost a já zjišťuji, že se mi bez ní mnohem lépe žije. (D12)*

### 8. 9. 2 Užitečné životní strategie zkoumaných žen

S jakými návody a přístupy hodlají ženy pokračovat v budoucnu, tj. ve druhé půli života? Zatímco ženy v rozhovorech mnohem více vypovídaly o **dosažených osobních poznáních**, ženy v písemném vzorku zahrnuly do platných receptů i **praktické dovednosti a znalosti**, které hodlají aktivně v budoucnu využívat. Zmínily jak dovednosti spojené s péčí o domácnost (D5, D2), ale i znalost anglického jazyka, první pomoci nebo daňové problematiky, eventuálně schopnost využívat Silvovy metody, šamanských technik či meditace (D5, D2, D1).

Promluvy všech respondentek z rozhovorů zahrnovaly ústřední téma – **nový přístup k sobě sama**. Všechny ženy se v receptech své životní kuchařky zaměřily zejména na lepší péči o sebe sama, lepší a láskyplnější práci se sebou. Obojí ve spojení

s větší znalostí, sebe-přijetím a sebe-respektem a také s vytvořením jakéhosi sebe-nadhledu. Ženy hovořily o sebe-podpoře pro plánování, péči o tělo, duševním rozvoji, schopnosti připustit vlastní nedostatečnost a přijmout nebo vyžádat pomoc okolí. Pro ilustraci k tomu jak komplexně je obraz nového vztahu k sobě samé vykreslený, uvádíme následující výroky, sdružené do tématických trsů:

#### Sebe-nadhled:

*...umět se smát sama sobě, nebrat se vážně. (R3)*

*Umět si dělat legraci ze sebe, to je důležitý. (R4)*

#### Sebe-respekt

*Člověk si musí sám sebe vážit, pak si ho váží i ti okolo. Tak je ta sebereflexe fakt platná. (R4)*

*... člověk by se neměl podceňovat, měl by znát svou hodnotu a tu bránit. (R3)*

#### Sebe-podpora, sebe-péče:

*A taky nechci vědomostmi a zkušenostmi zůstat tam, kde jsem. Ustrnout. Toho ustrnutí se bojím. To nechci. Chci objevovat to, co život přinese. (R1)*

*Budu se spoléhat na sebe a zároveň se nebudu bránit pomocí ostatních. (R2)*

*Moje vrozená pohodlnost a lenost se dá snadno překonat, když se chce a je třeba. To mě nepřestává fascinovat. (R4)*

*Osvědčuje se mi v klidu, když mám možnost, si sednout do křesla a připravit si strategie na chvíli, když klid není. Já neumím reagovat rychle, to pak panikařím a zmatkuji. (R5)*

*Zdraví, bych tam dala – co si neuděláš, to nemáš. Člověk se musí o sebe postarat. Čím dál víc o sebe pečovat. Že to, co neuděláš, má následky. To je vývojové. (R6)*

#### Přijetí vlastní nedostatečnosti a s tím spojená schopnost přijmout pomoc:

*... nebudu bránit pomocí ostatních. (R2)*

*Taky – poučit se z chyb. A taky – že je dobré si potřeba říci o pomoc. (R4)*

*Do dětí (myšleno do doby porodu dětí) jsem neměla potřebu řešit věci s někým. Takhle tady sedět a řešit, jako s tebou, no to bylo nemyslitelné. Ted' mi to pomáhá. (R6)*

Nakolik vážně ženy své nové strategie myslí, je patrné z vyjádřeného aktérství. Většina výše uvedených výroků totiž nezaznívá v podobě generalizovaného self (člověk...), ale v ich formě opřené o konativní slovesa.

Všechny ženy v rozhovorech také zmínily **vztahy** – ať už na obecné rovině, většinou v souvislosti s vlastním přístupem k sociálnímu okolí, nebo v rovině bližších vztahů – **přátelství**. O vztazích hovořila i celá třetina písemně zkoumaných žen – a to zejména s ohledem na nastavení **bezpečné vzdálenosti** mezi sebou a okolím.

K obecným sociálním vztahům se nejvíce vztahovaly výroky o **větším respektu a toleranci k druhým** (R1, R3,R4,R5, D3, D4, D10, D9, D11), např.:

*Ve všem najít to dobré, i v lidech, v člověku. Každý má svou přednost – v člověku chci najít to hezký, i když je mi nesympatický, aby mi to nebránilo v komunikaci. (R4)*  
*Naslouchat. Být trpělivější. (D3)*

*Tolerance vůči druhým osobám, nekritizovat chování druhých, protože sám člověk nikdy neví, jak se zachová. (D9)*

*Netoužit po tom změnit svět a ostatní lidi, přizpůsobovat je k obrazu svému. (D10)*

O nutnosti najít **bezpečnou vzdálenost** jako ekvilibrium mezi exkluzí a inkluzí, hovoří například tyto promluvy:

*Ne vcítit se do všech a za každou cenu. Ne s každým. (R3)*

*Už vím, že s každým člověkem nemůžu navázat maximálně důvěrný vztah. Jsou lidé, kterých si vážím a mám je ráda, ale pokud se nechovají dostatečně odpovědně, musím, obrazně řečeno, udělat krok zpět, odsunout je na své vnější okruhy a dostat se tak do bezpečné vzdálenosti, ve které mi nemohou příliš ublížit. Být připravená jim pomoci, ale nic neočekávat a na druhou stranu neposkytovat výrazně víc, než mi poskytují oni. A odtud, zpoza plotu, s nimi mohu komunikovat a nehrozí, že je přitom přestanu mít ráda. (D6)*

*Některé lidi vyslechnout a pokývat hlavou, ale hlavně neřešit jejich problém, nebo to nestojí, jen je ujistit, že opravdu jsou chudáci a jak to můžou vydržet. (D13)*

U **přátelství** ženy v rozhovorech vyzdvihovaly význam přátel jako zdrojů podpory a pomoci. Jedna respondentka ale také vyjádřila důležitost recipročního jednání:

*A bude to znít dementně – pečovat o přátele. Jako jedináček mám tendenci brát samozřejmě, že se o mě starají kamarádi. Starají, dobrý, no – a co? (ironie) Je to jako z pohádek – nedělat dobré skutky cíleně, ale mimoděk. Třeba dát stařence chleba. Tak takhle pečovat. (R5)*

Jestliže spojíme dvě nejsilnější témata, vzniká vzhledem k budoucnosti obraz strategie **soběstačnost v kruhu ostatních**; velmi dobře vyjádřené výrokem:

*Největší kámoš pro sebe jsi ty sama a pak máš i ty ostatní kámoše venku; když zrazuješ sebe, tak zrazuješ i je, ty kolem, když jsi spokojená se sebou sama, jsi spokojená i s ostatními. (R3)*

Tato strategie navazuje na to, co jsme popsali v předchozích odstavcích. Když se ženy vyčerpaly péčí o ostatní a zjistily, že okolí ne vždy tyto investice vrací, pochopily, že nelze v takovou návratnost doufat – a zahrnuly do pečování i sebe. Jako by prožitými zkušenostmi dospěly k poznání: nejen vy, ale i já mám právo.

Ve výročí poloviny vzorku rozhovorů se také vynořuje jakási trpělivost a **důvěra v život** – v jeho pestrosti a nevypočitatelnosti. Tato tendence přibližování se realitě postavená na větší důvěře v přirozené plynutí života může být ilustrována na výročí typu:

*A taky se mi osvědčilo neplánovat tak ve velkém množství a rozsahu. Používat jen hrubé plány – neboli žít víc přítomným okamžikem. Prostě plánovat krátkodobě s výhledem do budoucna. Důležité je, znát směr. (R2)*

*Najdeš-li pozitivní cestu, tou běž - žádné nervy, žádné stresy, prostě klidná cesta je ta dobrá. (R3)*

*Všechno se dá vydržet. Opravdu úplně všechno. Neházet prostě flintu do obilí. Když nevím, kudy kam, vždycky se najde cesta. Buď zkonzultuji, nebo se najde sama. Ze všeho je východisko. (R4)*

*Dívat se na všechno shora, s úsměvem. Nehroutit se. Na všechno se dá podívat z jiné stránky. (R6)*

Je zajímavé, že všechny výroky v sobě anticipují **schopnost nadhledu** nad situací, což je jistě platforma, kterou si nelze osvojit jinak, než prožitkem různých zkušeností – tj. nadhled je schopnost získaná léty života.

V souhrnu k poznatkům této části lze říci, že životní cesta přivedla zkoumané ženy ke **změně způsobu vztahování se – a to jak k okolí, tak k sobě sama**. Životní strategie založené na převládajícím ukotvení sebe mezi ostatními jsou opouštěny ve prospěch strategie ukotvení se v sobě samé. To ilustrují i tyto výroky:

*Samostatnost. Nepouštět si lidi tolik k sobě. (D8)*

*Být sama sebou. (D15)*

*Pořád se tomu učím - být upřímná k sobě a být sama sebou. (D12)*

Vztahy s lidmi zůstávají důležité i pro budoucnost, ale do centra pozornosti se dostává soběstačnost. Životní zkušenosti přinesly také větší schopnost nadhledu a s tím spojenou rostoucí důvěru v přirozený řád věcí a soulad s ním. Jak vyjádřila (R4)

*Tohle mi funguje, ale dalo mi to práci se to naučit!*

### 8. 9. 3 Životní moudra žen v názoru odborníků

Promluvy odborníků o tom, co ženy ve středním věku již pochopily, poznaly, se vzájemně liší. Ženy samy chtějí v životě pokračovat s tím, že se postarají především samy o sebe – ale zároveň zůstanou ukotveny ve vztazích. Chtějí využívat získané zkušenosti proto, aby si udržely nadhled, a také chtějí zůstat více samy sebou a být k sobě upřímné.

Promluvy odborníků vykreslují ženu středního věku jako osobu, která **uvažuje o sobě i světě reálně**. Již pochopila, co je pro ni důležité, respektuje své limity a možnosti a umí si užívat přítomných darů života. Toto je v souladu s výroky žen samých – strategie kotvení se ve světě skrze ostatní je nahrazena strategií kotvení se sama v sobě, což by bez dostatečné znalosti a přijetí sebe sama nebylo možné.



*...mnohé z žen už vědí, co chtějí. Dokáží se rozhlédnout po světě a najít, co je pro ně důležité. Ať je to ve vztazích, nebo v profesním uplatnění... Vědí, jaké jsou jejich vlastní osobnostní přednosti a limity. Jsou si vědomy, nemají ty naivní představy o životě a o světě, které je provázely dříve. Jsou realističtější v pohledu na sebe i druhé, daleko víc než byly. Taky si dokáží více užívat různých darů, které jim jsou dávány – třeba ve vztazích. Zaměří se na to, co je důležité a to si užívají. Myslím si, že prioritu v pochopení mají právě vztahy. (03)*

Odborník 01 výstižně poukazuje na vědomí konečnosti a nevratnosti některých dějů, kterého ženy dosáhly:

*Ženy v tomto věku vědí, že už to nikdy nebude jako dřív. Třeba, že když se rozpadá vztah, že už rodina nikdy nezasedne společně k vánočnímu stolu.*

Dva názory také hovoří **pochopení toku času** a o tom, že ženy našly své místo a souznění s tímto proudem:

*Ženy v tomto věku už vědí, že čas je jediný spravedlivý. (01)*

*Proti mužům v jejich věku jsou moudřejší o to, že ony víc přirozeněji pečují o kairos – o vhodný čas k dozrávání věcí, ony vyčkávají a nevynucují si tolik. (04)*

A jako důležitá zkušenost zprostředkující moudrost je opět uvedeno **mateřství**:

*Moudrost? Mají neopakovatelnou zkušenost s mateřstvím, skrze kterou si mohou prohlédnout vlastní dětství. Hellinger hezky říká, že matky mají vyšší specifickou hmotnost duše. To se dá těžko vysvětlit. Protože ony, když by neměly děti, tak můžou mít zkušenosti jistoty a stability ve světě. Ale to mateřství a ta zkušenost s tím, je ničím nenahraditelné, takže ta jejich zkušenost staví tu jejich moudrost. (04)*

Triangulaci mohu uzavřít s tím, že **zatímco ženy jako klíčový životní recept pro budoucnost zdůrazňují význam nového přístupu k sobě sama** (inkluze, bezpečná vzdálenost od ostatních, sebe-podpora, důvěra v život i s jeho chaosem a nepředvídatelností, větší tolerance k druhým a větší životní nadhled), odborníci vidí budoucnost žen v reálném vnímání sebe sama i světa (toto pokládám za shodné vyjádření), v pochopení dynamiky času a ve zkušenosti mateřství. Považuji za vhodné ještě zmínit, že o tématu plynoucího, konečného a nevratného času ženy

hovořily na řadě jiných míst této analýzy a že mateřství je snad nejcitovanějším tématem vůbec. Slova odborníků tedy potvrzují širší část promluv, než jak je vymezeno v tomto odstavci.

## 8. 10      **Reflexe aktuálního stavu a potřeb respondentek**

Protože kvalitativním výzkumem vstupujeme do interakce se zkoumanou skutečností, nutně tuto skutečnost ovlivňujeme a měníme. Prováděným rozhovorem nebo zaslanými otázkami jsem vytrhla respondentky z přirozeného toku jejich dnů, přiměla jsem je k zastavení a k zamyšlení nad vlastním životem. To nemusí být pro každého příjemné nebo přirozené. Proto jsem se v posledních dvou otázkách zaměřila na reflexi aktuálního vyladění a potřeb respondentek (otázka 13 v rozhovorech, 14 a 15 v písemném vzorku) a na zhodnocení celkových dojmů z rozhovoru (otázka 14 v rozhovorech a 17 v písemném výzkumu). Tím jsem vytvořila také prostor pro eventuální poskytnutí péče v souladu s dodržováním etického chování.

### 8. 10. 1      **Reflexe respondentek v rozhovorech**

V odpovědích na otázku 13 většina respondentek pokračovala v tématu rozhovoru. Buď ve smyslu prohloubení některého z témat (R1 - matka, R5 – rozsypanost identity, R6 – stres způsobený konfliktem rolí), nebo doplnění témat (R2 – návrat k charakteristice žen s dětmi). Jedna respondentka byla tak pohlcena rozhovorem (což bylo patrné zejména z nonverbálního a paraverbálního chování), že nebyla schopna reagovat (R3). Omylem také nedošlo k záznamu odpovědi u R4, proto je uvedena pouze její reakce na předcházející doplňující otázku.

Dvakrát je i zde zmíněno téma **přátelství** jako podané pomocné ruky, která je velmi ceněna:

*Přátelé. Kteří mi ve správný čas, kdy je potřeba, řeknou, co je potřeba. To je taky dovednost, kterou neumí každý a hodně lidí se jí učí věkem a zráním. (R2)*

*Možná, že víc, než tu otázku samotnou, bych potřebovala compagniéra na přemýšlení o tom. Bylo by příjemné na tom s někým dělat společně. (R4)*

Pro hodnocení rozhovoru jako celku (otázka 14) byla použita adjektiva na škále vyjadřující nadšení až strach (zvláštní, těžký, přínosný, úžasný, v pohodě, zvláštní, dobrý, dobré i špatné, příjemné i nepříjemné, strašný). Některá adjektiva byla dokonce využita již v bipolární kombinaci. Většina respondentek zohlednila určitou námahu, kterou bylo na rozhovor třeba vynaložit, a také poukázala na získaný přínos. Výpovědi všech žen zároveň ukazují, že je rozhovor ovlivnil, tj. že opravdu došlo k ovlivnění zkoumané skutečnosti.

### **8. 10. 2      Reflexe respondentek v písemných projevech**

Písemné výpovědi se odehrávaly v jiném diskurzu, než rozhovory, jak jsem již několikrát reflektovala. Někdy jsem měla dojem, že respondenty odpovídají na otázky jaksi povrchněji nebo v menší hloubce, než ženy z rozhovorů. Byla jsem proto zvědavá na tón a témata reflexí. Pro hodnocení písemného dialogu použily dotázané ženy různá adjektiva opět na celé škále - náročné, zajímavé, ne snadné, užitečné, příjemné, super, bavilo mě to. Řada respondentek udává, že písemný dialog byl pro ně způsobem, jak se zastavit a zjistit, co vlastně chtějí nebo jak hezky žijí. Některé také dodaly, že jim připadalo obtížné přesně vyjádřit, co by chtěly říci a tím se pro ně stal dialog náročnějším.

S překvapením jsem zjistila, že převážná většina respondentek při reflexi aktuálních potřeb jako by pokračovala v rozhovoru sama se sebou – a vůbec ne na povrchní úrovni! Zazněly jak momentálně orientované otázky (nechceš už skončit s vyplněním a dělat něco jiného?), ale i velmi hluboké sebereflexivní otázky, pátrající po smyslu vlastního počínání:

Proč jsem tam, kde jsem? Proč dělám toto a ne něco jiného? Jaký je smysl toho všeho? Přináší mi to štěstí?

Padly i otázky vedoucí k budoucnosti: Co udělám proto, aby byla budoucnost podle mých představ? Naplňuje mě můj život i do budoucna?

Jedna respondentka svěřila papíru i tajemství začínajícího života.

U poslední respondentky vedl písemný dialog k semknutému vyjádření celého životního vývoje, které bych zde ráda citovala. Myslím si totiž, že velmi výstižně postihuje klíčová životní témata, o kterých pojednává celá tato práce:

- postupné zrání v čase kairos,
- schopnost vztahování se ke kořenům – religio,
- sounáležitost s proudem generací – generativitu,
- spojení s partnerem v dobrém i zlém – intimitu,
- pochopení významu života člověka v jeho přesahu – transcendenci,
- a přijetí života s jeho světlem i stínem – akceptaci.

*Jestli jsem se změnila, ale tak od doby před 20 lety, jestli jsem teď spokojená, a proč? Že určitě jsem se změnila, a myslím, že i k lepšímu, jen nevím jak a v čem. Že to vše přinesl život, že jsem se poučila z chyb. Že vše je nějak dáno a já tu mám určitý úkol, který mám splnit. A jednotlivé období nebo příhody mě mají připravit na to, co teprve přijde. Doufám, že budu připravená dobře. Do všeho musíme dorůst nebo dožít. Ve dvaceti jsem nechápala počínání své matky v daných situacích, a teď, když jsem jako by na jejím místě a mám řešit podobné situace, tak ji začínám chápat, nebo už se nedivím, proč jednala tak a tak. A za druhé, zda jsem spokojená? Už jsem psala výše, že v podstatě ano. S manželem vycházíme dobře, máme se i po 20 letech rádi (neumím si vedle sebe představit jiného muže), můžeme se na sebe spolehnout, děti máme zdravé, relativně poslušné. Nevím co dodat, mohlo by být líp, ale taky hůř. (D13)*

## **8. 11      Metafory středního věku a řešených dilemat**

V teoretické části DP věnované vývojové psychologii (kapitola 2.) popisují vývojový model E. Eriksona. V tomto modelu je mnou zkoumané období popsáno jako generativita proti stagnaci. Zajímalo mě, jaké další názvy, metafory a dilemata by mohla být životu ve středním věku přiřčena v současnosti. Jednalo se mi nejen o pojmenování zkoumaného období, ale také o vystižení rozebíraných témat v jakési zkratce, tzn. o možnost znovu potvrdit jádro výzkumu. Nejprve uvedu metafory získané formou přímé odpovědi na otázku a potom připojím metafory, které jsem našla v promluvách žen jako spontánní produkty.

*Sedí mi ta Eriksonova generativita x stagnaci. Kdybych měla pojmenovat sama, tak asi „výměna krve“. Jako výměna oleje u auta. Přestrukturování. Slupka je pořád stejná, ale uvnitř jako by proběhla rekonstrukce. Jako když pootočíš kaleidoskopem – změní se barvy, vzorce. Změní se i percepce. (01)*

*Láme se „pohon pro život“...*

*Já bych to nazval „vstup do reality“. Porozumění, nebo prohlédnutí hloubky života, nebo tak... Neřekl bych, že je to období konfliktu. Je to vystřízlivění. (02)*

*Rozumné rozhlížení se, směrem k druhým i k sobě. Lepší zvědomění. (03)*

*... v současné evropské společnosti je to konflikt mezi pro ně nebo pro sebe. Jsem tu pro tu rodinu - když tak ta žena funguje, tak se v tom rozpouští. A nebo – jsem tu pro sebe. Tohle se tam překlápí. Ona musí být nejdříve pro ně. A čím víc ta rodina zraje, tak tím víc ona musí být pro sebe. (04)*

Z výpovědí na mě zavanula „dějatelnost“ – akčnost, dynamika a také skrytá energie a síla, která působí pomocí sloves: přestrukturování, láme se, porozumění, prohlédnutí, vystřízlivění, rozhlížení, zvědomění, překlápí se. Všechna slovesa naznačují hlubší děje – ne povrchnost. Vyjádření také ilustrují dva směry, ve kterých vývoj probíhá – směr vnější, kde se děje změna „od druhých k sobě“ a směr skrytý, vnitřní, kde se dějí posuny „uvnitř v sobě“. Tyto metafory velice dobře vyjadřují aktérství (ve smyslu rozvrhování postav), které provázelo celou analýzu: ženy se stahují od okolí a objevují sebe samé. Tento objev vede k uvědomění takových skutečností, které následně vyvolají redefinici místa ženy uprostřed jejího okolí. Tím, že žena opustí svůj prostor ve vnějším světě, získá více sebe (more me). Následně se pak může znovu obrátit ke světu kolem a zaujmout v něm nové, příhodnější místo, které více odpovídá její podstatě.

Ženy samotné vypovídaly o středním věku například jako o době, kdy:

- je třeba se rozhodnout,
- jsou plné protikladů, které se snaží skloubit,
- stojí na rozcestí,

- myšlenky a pocity jsou jako rozházené kuličky, které se nedaří posbírat na hromadu,
- hledají cesty, jak se sžít, adaptovat na nové cesty nebo přežít,
- vrchol už je pryč...

Jako řešená dilemata uvedly například:

- jistota stereotypu proti riziko změny,
- plány a představy proti realitě života,
- přání a touhy proti omezeným fyzickým možnostem,
- péči o ostatní versus získání času pro sebe.

Za zajímavé považuji fakt, že většina respondentek vůbec nehovořila o středním věku jako o období krize! Krizi uváděly explicitně ve vztahu k partnerství nebo rodičovství. Z výše uvedených metaforických názvů a dilemat plyne, že ženy prožívají střední věk spíše jako **plynoucí proces než jako dramatickou krizi**. Uvědomují si, že je třeba cosi opustit nebo upustit, možná to znovu sesbírat a jinak uspořádat. Dívají se zpět s jistou úlevou, že už některé věci vědí a vidí a to jim umožnilo zaujmout lepší místo v prostoru, kde žijí. Smiřují se s tím, že i když by rády, některé plány a touhy přes práh budoucnosti nepřenesou.

## 8. 12 Shrnutí výsledků výzkumu

V závěrečné kapitole se pokusím shrnout, co se vlastně ve výzkumu ukázalo a v odstavcích diskuse, kterými shrnutí prokládám, pak doplním tento pohled o možné alternativy. Validita kvalitativního výzkumu není validitou objektivní a měřitelnou, ale validitou psychologickou. Kritériem kvality výsledku výzkumu je tzv. **dobrá příběh** (Strauss, Corbinová, 1999). Z toho plyne, že výzkum by měl být pokračováním příběhů vyprávěných respondenty a měl by k nám formou příběhu srozumitelně promlouvat a zprostředkovávat tak studovanou lidskou zkušenost. Tímto způsobem se pokusím přistoupit k závěrečnému shrnutí a formulaci odpovědi na výzkumnou otázku: **Jaké to je být dnes ženou středního věku v ČR?**

Z výpovědí odborníků plyne, že dnešní ženy středního věku jsou osamocené. Díky společenským změnám a tlaku na individualismus nemohou navázat na zkušenosti

svých matek a babiček. Mají více možností k seberealizaci, ale musí také častěji rozhodovat a volit, což klade důraz na jejich uvědomělost a zralost. Kromě mateřství, partnerství a péče o domácnost vykonávají další různé role a to ve větším počtu, než tomu bylo u předcházejících generací žen. Díky tomu musí snést více různorodějších požadavků a tlaků (zaměstnání, požadavky na vizáž, další vzdělávání).

Když ženy ze zkoumaného vzorku **popisovaly skupinu žen středního věku**, uváděly, že jsou to ženy, jejichž čas je rozdělen mezi mateřství, péči o rodinu a domácnost – a někdy práci. Je jim společné to, že si uvědomují vlastní stárnutí a zužování některých možností a také, že mají málo času na sebe a své zájmy. Poukázaly také na větší uvědomění sebe sama a vlastního ženství, které je těmto ženám společné.

Sledované ženy vnímají svou **sounáležitost se skupinou** ostatních stejně starých žen, ale také si uvědomují své **odlišnosti**. Vypovídaly o odlišných zkušenostech, které je dovedly k odlišným kompetencím, poukazovaly na rozdílné hodnoty a přesvědčení a také popisovaly, jak různými způsoby a v různém čase zrání ženy probíhá. Jejich výpovědi potvrdili odborníci poukazem na nehomogenitu skupiny žen mezi 35. a 45. rokem věku. Odborníci z profesionálních zkušeností odvodili, že ženy ve středním věku nejvíce trpí problémy spojenými s proměnou partnerství, ale také s mateřstvím a rodičovstvím. A přidali ještě problematiku vztahů s primární rodinou a dokončením separace od ní, která se v tomto období znovu otevírá.

**Proměna identity** ženy ve středním věku se odehrává nejčastěji postupně, jaksi evolučně, což nevylučuje vznik krizí. Někdy bývá startovacím momentem zrání kritická událost – třeba úmrtí v rodině, narození dítěte, rozpad partnerství – která proces zrání ovlivní. Nejdůležitějším momentem na cestě ke zralé ženské identitě je však jednoznačně **mateřství**.

Respondentky vykreslily **obraz bezdětné ženy** před vstupem do středního věku jako kombinaci Athény a Afrodité. Když hovořily o své identitě v čase minulém, hovořily o ženě, která se potřebuje prosadit ve světě kolem, dokázat sobě, co dokáže, o ženě, která opustí své rodiče, místo bydliště i zaměstnání, aby podstoupila nový

začátek. Vypovídaly o ženě, která má plány, energii, šturm a určitou naivitu a chuť dělat věci poprvé, odvahu riskovat – a která chce najít partnera.

Okamžikem zakotvení v přístavu partnerství a rodiny se obraz ženy dramaticky mění. **Žena se stává matkou** a musí se nelehce vyrovnat s touto skutečností. Vstup do mateřství je provázen nutností přerozdělit čas, priority, praktické úkoly, ale také přeskupit hodnoty. Žena se rozdvojí – při každém jejím uvažování zazní myšlenka „a co děti?“ Ženy hovořily o tomto rozdvojení, o nutnosti adaptovat se na roli matky, o snaze sžít se a někdy i jen přežít. Vyprávěly o pocitech bezmoci ze situací, kdy nenacházely podporu u svých partnerů nebo jiných blízkých a zůstávaly se svými starostmi samy. Svěřovaly se s tím, že být matkou znamená hodně se vyčerpat, stát se zodpovědnou a dospělejší, ale také hodně pochybovat o sobě a prožívat strach. Některým ženám se citové jizvy z tohoto období ještě nezahojily, jiné již postoupily dál a začaly si své mateřství užívat a nastavily v rodině novou rovnováhu.

S délkou trvajícího mateřství roste šance ženy dozrát a nastolit novou identitu. V promluvách o své současné **identitě středního věku** hovořily ženy opět o mateřství, ukotvení v rodině a v partnerských vztazích. Ale také vypovídaly o tom, že se vyčerpáním a plýtváním své lásky a síly propracovaly k uvědomění svých vlastních potřeb a naučily se postarat o sebe. Respondentky popisovaly s nadšením narůstající uvědomění a prožitek vlastního ženství, který jim přinesl odvahu vybojovat kus času a prostoru pro sebe, bez výčitek svědomí, že je to sobecké a nemorální. Ze zkušenosti s dětmi pochopily význam pečujícího času kairos a to je přivedlo k uvědomění možností a omezení života. Některé díky tomu i poprvé pocítily strach z budoucnosti, ze smrti nebo z uzavírání určitých šancí. Pro jiné to naopak znamenalo intenzivnější prožívání momentů teď a tady. Nová identita přinesla ženám větší přirozenou sebedůvěru a díky tomu také dokázaly přeskupit své vztahy. Našly ve svých vztazích bezpečnější vzdálenost a vytvořily tak větší prostor pro respektování sebe i ostatních.

I když si všechny ženy uvědomují proměnu vlastní identity, dokáží také popsat, v čem zůstaly stejné oproti minulosti. Nejvíce zmiňovaly určité osobní vlastnosti – dobré i špatné a hodnoty, které vyznávají a vyznávaly.



Když ženy hodnotily, co se jim v životě splnilo a co nikoli, vykreslily obraz **ženské spokojenosti v obyčejnosti**. Spokojenost žen ve středním věku stojí na pilířích rodiny, mateřství a partnerství. Když žena sedí na takové trojnožce, dívá se do budoucnosti optimisticky a s vírou, že ještě prožije hezké chvíle. Aby ženy dosáhly takové spokojenosti, musely se zříci nerealistických očekávání, která vkládaly do vztahů, musely se vzdát (možná jen oddálit) své profesní i jiné seberealizace a přijmout vědomí zužujících se možností zbývajících života. Některé z nich se musely zříci i svých představ o mateřství – počtu dětí, jejich povaze.

Polovina zkoumaných žen doufá, že **budoucnost** nezhorší jejich stávající život a že se pilíře spokojenosti nezbortí. Druhá polovina žen ze vzorku doufá, že zítřek přinese dokonce něco lepšího, než je současný stav. Toto vylepšení se týká zejména možnosti seberealizace – jak profesní, tak volnočasové. Ženy hovořily o své představě zajímavého zaměstnání, kde budou úspěšné a které je bude naplňovat. Některé věří, že v budoucnu vydají svou knihu, natočí další film, vyprodukují CD své kapely, nebo dokončí studium. A také vyjadřovaly přesvědčení, že půjdou dál po své ženské cestě blíž k sobě samým.

**Životní sílu ženy čerpají** ze svého mateřství v kontaktu s dětmi. Dětské úsměvy, pochvaly, dotyky, hry jsou pro ženy nejsilnějším motorem a důvodem, proč žít. Mateřství je však také nejsilnějším zdrojem obav. Ženy mají **strach** z toho, že jim tento dar bude odebrán – že v důsledku jakékoli nepředvídatelné situace přijdou o možnost provázet děti po jejich životní cestě. Respondentky hovořily také o strachu z osamění, z opuštění partnerem, blízkými lidmi. Z jejich promluv plyne bolestné uvědomění, že s každým odchodem blízkého člověka zůstává jedna židle v našem srdci prázdná. Ženy čerpají hodně své síly a životní jistoty z pospolitosti vztahů (blízkých i vzdálených) a řada z nich se tak umí těšit i z radosti a úspěchu druhých lidí. Ženy také hovořily o obavách z nemoci a bezmoci (vlastní i cizí) a také z nedůstojného života ve stáří, kdy by musely záviset na pomoci ostatních. Za všemi strachy žen stojí jediná otázka „Budu dost silná, jestli se to stane? Zvládnu to?“ Ženy se bojí, zda obstojí v tak náročných situacích, zda budou mít dost síly a schopností se s náročnými životními zkouškami vyrovnat. Tuto podstatu strachu potvrdily i výpovědi odborníků.

Kromě mateřství a pobývání ve vztazích **čerpají ženy radost** z pobytu v přírodě, nebo z dokončených věcí – křížovky, zasazené květiny, odcvičené hodiny, upečeného koláče. Uvědomění sebe sama přineslo do života respondentek ještě jeden zdroj síly – pobývání sama se sebou. Některé ženy poukázaly na to, že se radují, když mají možnost být chvíli bez dětí, když jsou samy v zahradě, nebo prostě jen tak lenoší.

Ženy středního věku si uvědomují své pracně získané zkušenosti a hodlají je využívat i v dalších letech svého života. Kdyby mohly napsat „kuchařku pro život“, jako souhrn receptů, které se jim osvědčily, obsahovala by následující návody:

- Nevař z minulosti – zahod' nepovedené recepty, zděděné kuchařky a nemysli na ně. Nezapomeň však, že žádný vyučený mistr kuchař z nebe nespádl.
- Od lidí v kuchyni stůj tak daleko, abys zřetelně viděla jejich odlišnosti, abys dobře slyšela jejich hlasy a abys měla dost místa a bezpečí pro sebe – aby ses nespálila.
- Do krbu spolupráce s ostatními kuchaři věnuj jen tolik polínek (energie, pozornosti a aktivity), aby ti nevyhasla tvá vlastní kamna.
- Při vaření (v životě) využívej toho, co umíš – z práce i z domova.
- Uvědom si, co ti chutná a pak si to uvař podle svého – kdy chceš, jak chceš. Stejně si to pak sama sníš.
- Jestliže je recept složitý, klidně si přizvi pomocníky.
- Když máš náladu, můžeš k jídlu pozvat i přátele. Když ne, je to OK.
- Při přípravě využívej suroviny, které znáš a máš je k dispozici. Pak si budeš jistá a klidně můžeš improvizovat.
- Není třeba mít na vše předem připravený recept a toho se dokonale držet.
- Když ti nechutná, co sis navařila, nezapomeň, u koho si stěžovat.
- I kuchyň se musí pravidelně udržovat.
- Jídlo si vychutnávej a užívej. Pauza po dobrém obědě prospívá.
- Názory renomovaných šéfkuchařů klidně vyslechni, ale nezapomeň, že královnou své kuchyně jsi ty.
- Když se vaření nedaří, je možná na čase změnit personál, nebo kuchyni.

Když bych se pokusila zakreslit prožitky zkoumaných žen středního věku do **křivky přerodu** (podle E. Kubler-Ross, viz teoretická část DP, kapitola 3., odstavec 3. 3.), kladla bych na počátek křivky, respektive na její první vrchol vznik mateřství. Mateřství totiž představuje jakousi imobilizaci – ale v pozitivním smyslu. Ženy jsou jím zcela naplněné, takže je to znehybňuje pro vnější svět (a výzkumy zmíněné v diskusi, kapitola 9., že často i pro partnerství) a opravdu prožívají mateřství jako vyvrcholení dosavadního života. Mateřství ale také vyvolává tlak po novém nastavení systému rodiny, jak dokumentují promluvy z výzkumu. Rozevírají se nůžky mezi tím, co bylo a co ženy očekávaly, že bude – a tím, co je. Začíná sestup po křivce dolů. Většina žen ze vzorku nehovořila o krizi středního věku, ale o partnerské nebo mateřské nebo rodičovské krizi.

Výpovědi o rozsypanosti věcí, obavách z budoucnosti, zužování možností, strachu ze smrti bych kladla do fází nazvaných testování a porozumění. Nacházejí se za prožitkem dna krize, tzn. ženy již nesedí na dně studny (metaforicky řečeno), ale vylezly trochu výše a mají tak možnost se rozhlédnout. Zpětný pohled jim říká, že něco musely zahodit, odložit, že minulé hodnoty a přesvědčení se zpřeházely, rozsypaly – a ženy docházejí k přesvědčení, že se k nim nelze vrátit. Co však přijde dál, to zatím vidět nemohou. Tak vysoko na křivce zatím nepostoupily. Podle výpovědí soudím, že do těchto dvou fází dospěla většina zkoumaných žen. K poslední části křivky, kde probíhá internalizace získaných poznání a nově usebraných hodnot, se podle mého názoru většina vzorku zatím nepropracovala.

## 9. Diskuse

Tématem výzkumu realizovaného v rámci této diplomové práce bylo kvalitativním způsobem uchopit ženskou zkušenost s prožitkem středního věku. Výzkum jsem prováděla na vzorku 25ti osob, z toho bylo 21 žen a 4 odborníci, kteří poskytují poradenské služby. Jako výzkumnou metodu jsem použila strukturovaný hloubkový rozhovor a písemné dotazování. Validitu výzkumu jsem zajišťovala triangulací na metodě i na vzorku. Získané výpovědi jsem zpracovávala formou narativní interpretace.

### 9.1 Diskuse ke vzorku

První skutečností, která si zasluhuje diskusi, je **nehomogenita zkoumané skupiny** žen, kterou jsem si již ve fázi přípravy výzkumu uvědomovala. V rámci výzkumu pak na ni poukázali jak odborníci, tak ženy samotné. Z pohledu sociologického zkoumané ženy přísluší do dvou odlišných kohort s naprosto odlišným životním vývojem a zkušenostmi. Zkoumané ženy se narodily mezi léty 1963 – 1974. Rok 1989, který sociologové považují za klíčový vzhledem k definici populačních kohort (jako skupin příslušících k určité společné socio-politicko-ekonomické skutečnosti), zastihl ročníky 1963 ve věku 26 let a ročníky 1974 ve věku 15 let. Zatímco nejstarší ženy ze sledovaného vzorku byly pravděpodobně v době sametové revoluce již vdané a měly alespoň jedno dítě, vlastní domácnost a partnera, nejmladší ženy byly ještě adolescentkami, před kterými se kromě studia otvíraly nepoznané a neprobádané možnosti. To znamená, že startovací čára samostatného života se u starších žen nacházela ještě na území socialismu, zatímco u mladších již v době nekontrolované transformační soutěže. Jak dramatické byly dopady listopadu 1989 do života populace v ČR, lze najít například ve *Zprávě o vývoji české společnosti 1989 – 1998* (Možný, Rabušič, 1998, s. 92 – 109):

*Změny probíhající na poli sociálním, politickém a ekonomickém měly nemalý vliv na demografické charakteristiky populace. Kvantitativní změny v rodinném, sňatkovém a reprodukčním chování, včetně poklesu úmrtnosti byly natolik výrazné, že naznačily vznik nových trendů, které následně vedly ke kvalitativním změnám, pozorovatelným*

*v současnosti. Pro vývoj rodinného chování se staly podstatnými dva trendy po roce 89:*

- *ubývalo sňatků,*
- *rodilo se méně dětí.*

*Tyto trendy byly podpořeny deformací populační struktury zděděnou z doby socialismu, dále zvýšenou nabídkou možnosti seberealizace a také nedostatkem bytů na trhu. To ovlivnilo mladou generaci ve smyslu odložení společné domácnosti a odložení porození prvního dítěte. V Evropě se tento pokles projevil už v 70. letech. Již v této době bylo patrné, že ne všechny odložené sňatky se uskuteční a ne všechny na později plánované děti se narodí. Což se nyní potvrzuje.“*

Pro rozdělení zkoumané skupiny do dvou kohort svědčí také to, že zatímco starší ženy ze zkoumaného vzorku patřily mezi populačně slabší ročníky, mladší ženy spadají svým narozením do období tzv. Husákova baby boomu. Tehdejší pro populační politický zásah způsobil nárůst porodnosti o 30%, tj. asi 200 tisíc dětí, které by se bez politického zásahu nenarodily. To znamená, že se liší i podmínkami svého početí, počtem sourozenců (Husákova opatření zasáhla nejvíce do rození dětí ve druhém a třetím pořadí) a podmínkami dětství (např. počty dětí ve třídách předškolních zařízení a škol). Zahájení samostatného života sledovaných žen se odehrálo také ve zcela jiných trendech. Nejstarší ženy ze vzorku se vdávaly kolem 22. roku věku a polovina z nich již byla těhotná. Své partnery tedy hledaly kolem 20tého roku (Možný, Rabušič, 1998). Mladší ženy ze vzorku zase čelily nedostatku vhodných partnerů (tzv. marriage squeeze) pro vytvoření páru. Tradiční věkový rozdíl nevěst a ženichů v ČR je tři roky, tzn. ženy z populačně silných ročníků hledaly starší ženichy mezi muži ze slabých ročníků a zjistily, že vhodných partnerů je nedostatek. To logicky vedlo k rozhodování o výběru ještě staršího nebo mladšího partnera nebo odložení sňatku na později. Ve skutečnosti pro tuto kohortu žen existovala pouze možnost odkladu. V 80. letech byla v ČR totiž jedna z nejvyšších sňatečností v Evropě, tzn. svobodných mužů nad 25 zbylo velmi málo. Hledat mezi mladšími partnery nebylo možné, protože i tak byly nevěsty v ČR mladé.“ (Možný, Rabušič, 1998).

Možným a Rabušičem popsany demografický vývoj koresponduje s vyjádřením odborníků o tom, že skupina žen ve středním věku je značně nesourodá a obsahuje

jak ženy, které již řeší problémy separace, tak ženy, které mají velmi malé děti a tudíž i jiné starosti (stručně vyjádřeno Pavelčákem – společné mají snad jen to, že jsou to ženy). Je tedy možné, že rozdělením vzorku podle příslušnosti ke kohortě by se objevily odlišné výsledky, než v mnou provedeném sloučeném vzorku.

Dalším diskutabilním momentem je **velikost vzorku**. V metodologické části uvádím, že sycení promluv vzorkem provádíme v kvalitativním šetření tak dlouho, dokud se nezačnou témata opakovat, tj. dokud se nepřestanou objevovat nová témata. I přes příslušnost žen ke dvěma různým kohortám (viz. výše) se opakování témat objevovalo ve velmi vysoké (i pro mě samotnou překvapivé) koncentraci, již od počátku výzkumu. Došlo dokonce k tomu, že dvě respondentky použily naprosto stejných obrátů k vyjádření životního poznání (jednalo se o výrok: *přestat tlačit na pilu ve vztazích*). Taková míra shody není v kvalitativních výzkumech častá ani při větším zkoumaném vzorku. Očekávala bych tedy, že rozšíření vzorku by přineslo spíše prohloubení nebo zintenzivnění některých témat, než vznik nových, doposud nezmíněných témat. Jako osobní zkušenost bych také dodala, že práce s menším počtem výpovědí mi umožnila získané promluvy intenzivněji vytěžit a lépe o nich uvažovat v souvislostech a vzájemných podobnostech nebo rozdílech. Jestliže je kapacita krátkodobé paměti definována jako 7+ nebo – 2 štěpy, pak je zřejmé, že 9 výpovědí lze udržet v paměti a pracovat s nimi, zatímco větší počet nikoli. Požadavek validity výzkumu dosažené vyšším počtem výpovědí ve vzorku jde tedy dle mé osobní zkušenosti do rozporu s paměťovou kapacitou výzkumníka a tak možná i s kvalitou vyhodnocovacího procesu.

Podstatným parametrem ovlivňujícím validitu výzkumu je **heterogenita zkoumaného vzorku**. Myslím, že tuto podmínku jsem svým výzkumem splnila v dostatečné míře, což blíže popisuji v metodologickém úvodu k výzkumu (kapitola 7. odstavec 7. 2. 2. 1). Jako kritéria heterogenity jsem zvolila rodinný stav, děti, profesi, geografickou příslušnost bydliště a vzdělání respondentek. Výběrem respondentek do vzorku se podařilo ještě mimoděk zajistit pestrost i v nesledovaných kategoriích vyznání (víra) a národnost. Jako větší nedostatek vnímám převahu žen pod 40 let ve zkoumaném vzorku, tzn. pro případ rozšiřování nebo opakování výzkumu bych jistě usilovala o větší rovnováhu ve věkovém zastoupení respondentek. Díky tomu, že přerod identity středního věku je spíše časován porozením prvního dítěte, než kalendářním věkem

ženy (viz kapitola 8.), je ale možné, že ani tato nerovnoměrnost zásadním způsobem neovlivnila validitu výsledků.

Většina žen ve zkoumaném vzorku dosáhla vyššího než ZŠ vzdělání – převládaly středoškolačky a vysokoškolačky. Navíc šest respondentek v době výzkumu studovalo VŠ (dle promluv respondentek v rozhovorech i písemných šetřeních). Tento fakt jistě nelze považovat za dodržení žádoucí heterogenity vzorku v parametru **vzdělání**. Výhodou vzdělanějších respondentek v kvalitativním šetření je jejich lepší schopnost uvažovat nad souvislostmi a skutečnostmi svého života a toto verbalizovat – nevýhodou je riziko zkreslení výpovědí. Pro budoucí podobně orientovaný výzkum by tedy bylo žádoucí zařadit více respondentek z řad vyučených a žen se základním vzděláním – například zajistit jejich kvótní zastoupení ve vzorku.

Zajímavá je však **snaha žen po dovzdělání se**. Jedná se pouze o nevhodný výběr do vzorku, nebo je to společný rys, kterým se projevuje cosi typického pro dnešní ženy ve středním věku? S vědomím faktu kohortní nehomogenity vzorku to na první pohled vypadá, že zatímco starší ženy ve vzorku měly dostatek ženichů a omezenou možnost výběru vzdělání, mladší na tom byly právě naopak. Proč tedy tolik žen ze vzorku studuje VŠ a právě teď? Možné vysvětlení jsem opět našla ve studii (Možný, Rabušič, 1998, s. 110):

*„...první desetiletí od reformy se otevřelo historickou shodou okolností právě v době, kdy do společnosti vstupovaly nebývale silné ročníky mladých lidí. V prvním desetiletí budování státu pro ně budovatelské vzrušení nevytvářelo příznivé klima pro zakládání rodin a už vůbec nezůstalo ve veřejném prostoru příliš mnoho místa pro myšlení v jiné, než ekonomické dimenzi. Vitální kapacita těchto ročníků se bude jen omezeně reprodukovat v jejich dětech, což nezpůsobí v budoucích bilancích našich zdrojů a nedostatků samo o sobě vážnou nerovnováhu. Vážným zatížením našich účtů zůstává, že zaujetí pro aktuální ekonomické zřetele přivedlo první dvě vlády ČR k podcenění budoucího významu kultivace tohoto lidského zdroje. Do potřeby všeobecného otevření VŠ vzdělání pro jedinečně silné ročníky mladých lidí nebylo dost investováno. Silné ročníky, které vstupovaly do české společnosti v prvních osmi letech transformace, byly připraveny odložit své rodičovské plány, aby využily příležitost etablovat se na co nejvyšší kvalifikační úrovni. Protože se ale mnohým*

*z těch, kteří rodičovství odložili a pro univerzitní kvalifikaci předpoklady měli, univerzitního vzdělání nedostalo prostě proto, že na univerzitách nebylo pro ně dosti místa, vstoupí tato generace do Evropy nejen s méně dětmi, než mají její evropští vrstevníci, ale s nižšími kvalifikačními předpoklady.*

*Ač to není spravedlivé, intelektuální kapacity se dědí jak geneticky, tak sociálně. Tím se v této generaci kumuluje dvojitá ztráta: mnoho chytrých, schopných mladých lidí dostalo nejen horší vzdělání, než by jinak mohli mít, ale tito lidé budou mít také méně dětí, než by si přáli. Za další čtvrt století, kdy už i české univerzity budou dávno tvrdě konkurovat v získávání studentů a v dalším půl století, kdy česká ekonomika se bude dávno snažit opřít o míru kultivace a kultivovatelnosti lidských zdrojů, budou právě prostřednictvím populačních procesů na trhu stále ještě přítomny naše dnešní priority, stejně jako dnešní trh práce dosud ovlivňují priority komunistické vlády ze 70. let.“*

Rabušičův závěr považuji za silný z hlediska zkoumané skupiny žen ve dvou rozměrech. Jednak poukazuje na to, že některé ženy mají méně dětí, než možná chtěly (což se ve výzkumu ukázalo) a také zřetelně zdůrazňuje, že i mladší skupina žen nese ve svém osudu dědictví socialismu – ovlivňující jak jejich rodinné chování, tak pracovní šance založené na vzdělání. Pokud by toto zdůvodnění opravdu vysvětlovalo vysoký podíl žen ze vzorku studujících VŠ právě v období středního věku, musela bych do **vykresleného obrazu současné ženy středního věku přidat větu:** *Nynější ženy se v období středu života snaží zaplnit mezeru vzdělání, kterou získaly díky společenským podmínkám panujícím v ČR v době jejich rané dospělosti. Rysy mateřství, partnerství, zralosti a sebepečce by se tak doplnily o aktivní sebe-rozvoj, kterým se ženy předem připravují na návrat do veřejného prostoru.*

Pokud se týká **vzorku odborníků**, jistě by si zasloužil další doplnění. I zde však očekávám spíše prohloubení témat, než vnesení nějakých nových. Pokud bych zařadila do výzkumu rozhovory např. s psychoanalytiky nebo gestalt terapeuty, je možné, že by se zviditelnilo téma intimního života a jeho problémů nebo téma sebepečce a s ní souvisejících dovedností a uvědomění. Z hlediska mnou identifikovaných výzkumných kategorií je však intimní život kategorií podřazenou partnerství a sebepečce je kategorie hojně zmiňovaná v aspektech dilematu exkluze-inkluze, hledání



času pro sebe, vymezování bezpečné vzdálenosti ve vztazích a jinde (viz promluvy respondentek v kapitole 8.).

Jako zajímavé možnosti na **rozšíření výzkumu** mě napadly jednak:

- triangulace na vzorku mladších žen, například do 30ti let,
- triangulace na vzorku starších žen, například mezi 50 a 60ti lety,
- triangulace na vzorku matek zkoumaných žen,
- triangulace na vzorku partnerů zkoumaných žen,
- katamnestický výzkum na vzorku zkoumaných žen provedený v T+3, tj. za tři roky.

**Triangulace na vzorku mladších a starších žen** by ještě lépe umožnila získat informaci o tom, čím je mnou zkoumaná věková skupina žen specifická a jaké charakteristiky se vyskytují u ní v jiné míře (nebo zcela specificky) než u žen mladších a starších.

Možnost provést **hloubkové rozhovory s matkami zkoumaných žen** by jednak jistě posílila validitu výzkumu (triangulace na vzorku) a jednak by umožnila získat výpovědi o tom:

- jak matky vnímají životy svých dcer,
- jak samy hodnotí svůj střední věk a jeho úkoly ve srovnání se stejným obdobím u dcer,
- zda vidí současnou společenskou situaci ve vztahu k partnerství a rodině jako horší nebo lepší vzhledem k minulosti.

**Rozhovory s partnery** by sledovaly podobné obrazce, jako rozhovory s matkou – kromě historického kontextu. Navíc by umožnily zjistit, zda i muži prožívají střední věk a jeho problémy ve shodě (časové, obsahové), jako jejich partnerky, nebo zda se rozcházejí. A také by jistě vznikl zajímavý obraz partnerství potažmo rodičovství ve středním věku – z pohledu obou klíčových aktérů.

**Katamnestický výzkum** po třech letech by spadl do období mapovaného otázkou „*Co bys mi v podobném rozhovoru chtěla říci za 3 roky?*“. Katamnéza by tedy přinesla nejen inventář splněných přání a obav, ale také by ukázala, zda nastoupené

trendy uvědomění, rozvoje a řešení krizí pokračují, nebo se posunuly či zastavily. Navíc by bylo možné odhalit, zda provedení kvalitativního šetření nějakým způsobem ovlivnilo (krátkodobě nebo trvaleji) život žen ze vzorku.

Poslední příspěvek k diskusi o vzorku chci věnovat **společenskému kontextu**, ve kterém se zkoumaný vzorek žen pohybuje. Odborníci (i ženy) poukázali zároveň na to, že současná doba mateřství a rodině příliš nepřeje. Na jedné straně společnost tlačí na individualitu a sebeprosazení a na druhé bychom rádi zachovali model uzavřené a funkční rodiny a partnerství, což naopak vyžaduje přizpůsobení a ochotu obětovat kus svého prostoru ostatním. O tom, že se nejedná o „plané ztěžování“, svědčí opět studie Možného a Rabušiče:

*„Rozhodující úlohu v demografickém vývoji dle autorů sehrál ekonomický a sociální vzestup žen. Nárůst jejich vzdělanosti a větší podílení se na trhu práce posílilo nezávislost na manželovi a také dovedlo ke změně roli ženy v rodině. Společenský důraz na rovnost partnerství, autonomii jednotlivce vedle také k demografickým změnám:*

- *nárůst nesezdaných soužití s dětmi,*
- *rodiny s jedním rodičem,*
- *zvýšení věku prvního porodu,*
- *legitimně chtěné bezdětnosti,*
- *a omezení počtu dětí.“*

Všechny výše popsané trendy se u respondentek zkoumaného vzorku projevily a většina z nich zazněla i v promluvách odborníků.

## 9.2 Diskuse k metodologii

Dalším předmětem diskuse bude použitá **metodologie**. Kvalitativní výzkum se zaměřuje na uchopení lidské zkušenosti v její jedinečnosti a souvislostech, tj. většinou se zabývá idiografickým přístupem. Nejčastějšími nástroji výzkumu jsou proto **otevřené otázky**, které slouží ke získání spontánních výpovědí. Při narativním přístupu je navíc rozhovor většinově veden jako nestrukturovaný, přičemž výzkumník

udává na počátku rozhovoru pouze impulz a pak usměrňuje vhodnými komentáři tok a směr výpovědi (viz například Chrzová, 2005). Před zahájením výzkumu jsem rovněž uvažovala o tomto přístupu, kdy bych za podnět k rozhovoru použila čáru života (rovněž například Chrzová, 2005). Po konzultaci s PhDr. Šípkem a MUDr. Mgr. Bahbouhem jsem však přistoupila ke strukturované formě s vědomím rizika, které to přináší. Oproti narativní formě rozhovoru je tazatel ve strukturovaném rozhovoru více přítomen, tj. více zasahuje do skutečnosti a zřetelněji usměrňuje promluvy. Vzhledem ke své dlouholeté zkušenosti s vedením rozhovorů jsem se rozhodla toto riziko podstoupit. Je však možné, že cenou za strukturovaný rozhovor, bylo umenšení, opominutí nebo neobjevení některých témat. Naopak – přínosem byly strukturované výpovědi, které se orientují na změnové momenty vývoje ženy ve středním věku, o které jsem usilovala. I tato zřejmá strukturovanost neodradila respondentky od určité volnosti promluv. Například na otázku zaměřenou na zjištění kritických událostí v životě, řada respondentek odpovídala o zcela jiných tématech – a pak zmínila kritickou událost ve zcela jiném místě rozhovoru, tzn. bez zřejmé vazby na dotaz a jeho obsah. Z toho vyvozují, že ani strukturovaný rozhovor neusměrnil promluvy přesměřil.

Rozdělení rozhovorů na ústní a písemně prováděné výpovědi bylo dáno praktickými možnostmi výzkumu. Z hlediska intimity kladených otázek jsem považovala za vhodné oslovit k osobnímu rozhovoru ženy, které ke mně pravděpodobně budou mít důvěru a budou vypovídat dostatečně otevřeně. Naopak – písemnou formou jsem oslovila ty ženy, které osobně neznám (většinou), ale byl mi na ně zprostředkován kontakt důvěryhodnou osobou, která mě doporučila („zaručila se za mě“). Vzhledem k tomu, že nejsem zaštitěna jakoukoli institucí, která by evokovala respekt a navozovala ochotu spolupráce na výzkumu, byl takovýto postup více než nutný. Písemnou formu jsem upřednostnila před telefonicky vedenými rozhovory (což je pro distanční dotazování také vhodná alternativa) právě z důvodu důvěryhodnosti. Řada žen v domácnosti se již setkala s různými call centry, která provádějí šetření po telefonu (pro telefonní služby, nabídky kabelových televizí nebo dovolených) a proto považují prostor telefonických dotazování za poměrně znečištěný.

**Rozdílný diskurz** výpovědí rozhovorů a písemných mapování jsem považovala za výhodu a za prostor pro triangulaci na metodě. V analýze a interpretaci promluv (DP kapitola 8.) na odlišnou kvalitu odpovědí způsobenou diskurzem upozorňuji.

To, že zvolená metodika v ústní i písemné podobě neovlivnila nevhodným způsobem výzkumný proces, jsem ověřovala v posledních dvou otázkách kladených jak v rozhovorech, tak v písemných dotazováních. Většina respondentek reagovala na otázku „Jakou otázku by sis položila nyní a co by sis na ni odpověděla?“ pokračováním v rozhovoru na úrovni svých aktuálních potřeb – což považuji za důkaz spontaneity jejich odpovědí a souladu respondentek s prováděným výzkumem (kapitola 8, odstavec 8.10). Odpovědi na otázku hodnotící výzkumný rozhovor obsahovaly celou škálu hodnotících adjektiv (od pozitivních až po negativní), což považuji opět za důkaz upřímnosti získaných výpovědí, spontaneity a také důvěry respondentek (kapitola 8., odstavec 8. 10).

### 9.3 Diskuse k výsledkům výzkumu

Cílem výzkumu bylo zprostředkovat životní zkušenost současných českých žen s prožitkem středního věku. Klíčovým výstupem je tedy obraz ženy středního věku vytvořený narativní interpretací nasbíraných promluv:

Trochu unavená a více-méně usazená žena, poměrně sebejistá v roli partnerky a stále se adaptující na proměnlivou roli matky, sedí v zahradě. Na pozadí stojí dům, jako její zázemí a vedle ní leží kniha, nebo malířské nástroje symbolizující kreativitu. Na klíně žena drží kočku, jako symbol dosažené nezávislosti. V bezpečné vzdálenosti od ženy jsou její přátelé a o něco blíže stojí partner. V jedné ruce drží tato žena přesýpací hodiny, jako symbol opakovaného času kairos a ve druhé svírá podzimní list, vyjadřující vědomí konečnosti. Je oblečená do pohodlného oblečení podtrhujícího její ženství. S mírným úsměvem se dívá na děti skotačící kolem a občas její oči zabloudí do zrcadla ukazujícího její vlastní obraz a odrazy okolního světa. V rohu plátna stojí smrtka, symbolizující pochopení konečnosti lidského času.

Nejčastějším tématem a nejvyšší hodnotou, kterou výzkum odhalil, je **mateřství**. I svobodné respondentky hovořily o dětech (a to buď jako o zdrojích radosti, nebo jako o představě, kterou opustily). Výzkum tedy ukázal, že mateřství je ve středním věku téma, se kterým se musí vyrovnávat i ženy matky i ženy bezdětné. Tento závěr je v souladu jak s poznatky vývojové psychologie (viz teoretická část DP, kapitola 2.), tak jiné literatury, např.:

*„Na začátku osmdesátých let se v národních statistikách (USA, pozn. autorky DP) objevily známky slabého nárůstu porodnosti, ale téměř výhradně u žen brzo po třicítce. S postupným stárnutím této kohorty v průběhu dekády se porodnost neustále zvyšovala. Nepochybně to byl zcela jasný jev u žen téže generace, který byl zaznamenán, když tyto ženy procházely svým životním cyklem, říká O’Connell (vedoucí oddělení statistik plodnosti v Úřadu pro sčítání lidu, USA). Skutečnost byla taková, že průbojně ženy vietnamské generace odložily mateřství a děti déle než kterákoli generace před nimi. A děti rodí stále, až do rané čtyřicítky, nebo se o to aspoň ze všech sil snaží.“ (Sheehyová, 1999, s. 107)*

Sheehyová dále hovoří o ženách „věčných odkladačkách“, které žily s pocitem, že nechtějí mít děti – nikdy nebo až „potom“. Když si po čtyřicítce řada z nich vzpomene, že je „ten správný čas“, jsou často konfrontovány s nemožností otěhotnět (přirozeně nebo in vitro). A pak tyto ženy, které hodně plánovaly svůj život, dosáhly kariéry, samostatnosti a propadly iluzi, že mají život pod kontrolou, nahlédnou, že otěhotnění je mimo možnost kontroly. To vede většinou k hluboké krizi. Ušetřeny však nebývají ani ženy, které děti opravdu nechtějí mít nikdy. Nejpozději v menopauze (která u nich může nastoupit i dříve – viz rozhovor s odborníkem 04) jsou konfrontovány s definitivním uzavřením možnosti stát se matkou – a toto biologické potvrzení jejich rozhodnutí vyvolá rovněž potřebu vyrovnat se s touto skutečností. Takové ženy dle Sheehyové hledají takové uplatnění, které je přesahuje ve smyslu generativity a tak realizují neuplatněný mateřský potenciál (Sheehyová, 1999).

V mnou provedeném výzkumu jsou zařazeny 3 svobodné respondentky, které zatím dosáhly věku 37 let. Ještě tedy nejsou konfrontovány s biologickým zavíráním dveří a nelze predikovat, jak budou na tento fakt reagovat. Sheehyovou zde cituji zejména proto, že jí popisovaná generace amerických žen se svým trendem odložit mateřství

na pozdější dobu velmi shoduje s mladší kohortou mnou zkoumaných žen. Lze tedy očekávat, že i ony se dostanou do podobné situace, jako výše popsané Američanky. Tuto hypotézu potvrzuje i **výzkum bezdětnosti** realizovaný v ČR (Sobotka in Hamplová, Šalamounová, Šamanová, 2006). Výzkum byl zacílen na projekci konečné bezdětnosti u žen narozených 1965 – 1978 (což pokrývá celou zkoumanou skupinu v této DP) a odhalení klíčových důvodů pro rostoucí trendy bezdětnosti. Výzkum ukázal na kladný postoj populace ČR k hodnotě rodičovství:

*„Zároveň většina respondentů ve věku nad 30 let souhlasila s tvrzením, že „člověk musí mít děti, aby byl jeho život naplněn“. (Rabušic, 2001a in Sobotka in Hamplová, Šalamounová, Šamanová, 2006). ... Pro většinu české populace stále představuje domov a děti podmínku úplného štěstí a spokojenosti, přičemž u mladších generací je tento pocit silnější u žen než u mužů. Paradoxně též většina respondentů ve věku 18-29 let (67% žen a 56% mužů), tedy v období, kdy značná část populace nežije v rodině s dětmi, souhlasí s tvrzením, že...“jediné místo, kde se člověk cítí úplně šťasten a spokojen, je doma se svými dětmi“.“ (Sobotka in Hamplová, Šalamounová, Šamanová, 2006, s. 67).*

Výzkum dále ukázal, že populace ČR sice akceptuje bezdětnost jako svobodu volby jednotlivce, ale většina populace včetně bezdětných respondentů nad 30 let spatřuje v rodičovství nezbytnou podmínku naplnění života jednotlivce. Navíc, jak Sobotka dodává, nelze jednoznačně určit, nakolik je bezdětnost opravdu svobodnou volbou a nakolik nechtěným stavem, který jedinec musel akceptovat v důsledku své životní situace. Výzkumy bezdětnosti prováděné v jiných zemích se shodují na tom, že rozlišit mezi záměrnou a nechtěnou bezdětností, je téměř nemožné (McAllister, Clarke, 2000 in Sobotka in Hamplová, Šalamounová, Šamanová, 2006). Mateřství ve smyslu rodičovství je tedy většinovou klíčovou hodnotou vyznávanou nejen ženami, ale i mužskou populací ČR. O odlišném významu rodičovství pro muže a ženy hovoří např. i Frankenhauser (Frankenhauser, 1996). Sledování poklesu hladiny stresových hormonů v krvi na klidovou hladinu přineslo opačné výsledky u otců a matek malých dětí. Zatímco po návratu ze zaměstnání domů k dětem nejvíce klesala hladina stresových hormonů u otců nejmenších dětí, u matek tomu bylo právě naopak.

Závěry výzkumu této DP jsou v rozporu s jiným tvrzením Sheehyové, která říká, že po mateřství v ženě volá její „staré zděděné jádro“. Jakoby podsouvá myšlenku, že ženy jsou otrokyněmi své historie, pokud se stanou matkami. Respondentky našeho výzkumu však hovořily o **mateřství jako o zdroji největší radosti a energie**, jako o absolutním vrcholu a naplnění života a ohledně budoucnosti vyjadřovaly přání, aby jejich mateřství a rodinný život trval v nezměněné kvalitě (ve smyslu nezhoršení). Toto vyjádření respondentek je v souladu se závěry výzkumu Reitzese a Mutranové (Reitzes, Mutran, 1994). Výzkum byl cílen na identifikaci faktorů ovlivňujících sebehodnocení zaměstnaných mužů a žen ve středním věku (N = 818 mužů a žen pracujících na plný úvazek, střední věk byl však definován jako 58 – 64 let). Zkoumané ženy dosahovaly podstatně vyšších skóre při hodnocení sebe jako sociálního partnera a v oblasti rodičovské role se hodnotily jako kompetentnější, více na vztahy orientované, více oddané rodičovské roli než muži a také udávaly vyšší důležitost této role ve svém životě, než zkoumaní muži. Reitzes a Mutranová v závěru dodávají, že uspokojení a posílení vlastní identity žen (i mužů) plyne ne z počtu a typu rolí, které zastávají, ale z prožívané smysluplnosti zastávané role a z pociťované sebeidentifikace s rolí. Jestliže ženy v mnou zkoumaném vzorku identifikují sebe sama nejvíce jako matky, je vysoká energetičnost a hodnota mateřství, kterou zažívají, plně v souladu se závěry Reitzese a Mutranové (Reitzes, Mutran, 1994).

Ženy v rámci výzkumu z této DP také poukazovaly na **boj s časem**. Hovořily o tom, že se jim nedaří najít čas pro sebe – a to i přes to, že většina z nich zastává „pouze“ roli matky, partnerky a ženy v domácnosti (s výjimkou single respondentek). Přehledová studie Šolcové na téma psychosociálního stresu žen (Šolcová, 1996) rozpracovává téma celkového pracovního zatížení žen (Total Work Load – TWL) podrobněji a uvádí:

*„Nejvyšší TWL je u žen ve věku 35 – 39 let, kde nároky vyrůstajících dětí jsou ještě značné a začínají se přidávat potřeby stárnoucích rodičů. Údaje výzkumů provedených v různých obdobích různými autory (Frankenhauser 1993a, Lundberg et al., 1994, Stumpfer, 1995 in Šolcová, 1996) se prakticky shodují. Vyplývá z nich, že muži pro sebe mají denně o 2 – 2,5 hodiny více času... Nevyhnutelným důsledkem celkově vyššího pracovního zatížení žen je méně volného času, což*

*znamená méně času na relaxaci, pohybovou aktivitu a jiné odpočinkové aktivity, které napomáhají odplavování...stresové reakce.“ (Šolcová, 1996, s. 238)*

Na ženy, které jsou matkami a mají na starosti domácnost a ještě chodí do práce, působí největší celkové pracovní zatížení. Šolcová však v souladu s dalšími výzkumy uvádí, že není řešením zůstat pouze v domácnosti v době, kdy jsou rodinné nároky nejvyšší – negativní psychický stav u žen není funkcí počtu rolí, ale naopak! Ženy totiž čerpají pozitivní energii z rolí, které ji poskytují a přenášejí si ji pak do rolí, které jsou zdrojem stresu (například Stumpfer, 1995 nebo Dennerstein, 1995 in Šolcová, 1996). Toto je v souladu i se závěry výzkumu Reitzese a Mutranové, který jsem citovala výše. Detailní výzkumy navíc poukázaly na to, že role matky je prediktorem stresu (i v rámci našeho výzkumu je mateřství zdrojem nejsilnějšího strachu), zatímco profesní role je prediktorem spokojenosti, a to bez ohledu na to, zda je žena v zaměstnání spokojená, či nikoli – tzn. nespokojenost se zaměstnáním není prediktorem stresu. Problém je jinde. Ženy, které jsou matkami a zároveň pracují, vypovídají o konfliktu mezi snahou dostát své roli matky (zodpovědnosti rodiče) a povinností v zaměstnání. Velký význam zde má postoj partnera a jeho spolupodílení se na chodu domácnosti a péči o děti. Jestliže má žena takového partnera, který se spolupodílí, může uspokojení získané z plnění jedné role použít ke kompenzaci stresu, způsobeného jinými jejími rolemi. V souladu s terminologií mnou prováděného výzkumu – její konto strachů a radostí zůstane v rovnováze.

Dále Šolcová uvádí, že ženy při stresu více vyhledávají oporu sociálního okolí než muži a dokáží více profitovat ze svých sociálních vztahů ve smyslu zisku pro své zdraví a psychickou pohodu. I s tímto závěrem jsou výpovědi zkoumaných žen v této DP v souladu. Respondentky hovořily o podpoře a uznání, které čerpají ze vztahu s kamarádkami a také uvedly duševně-hygienický aspekt těchto kontaktů. Jako důležitý zdroj energie pro život uvedly prožitek pospolitosti a harmonie ve vztazích a jako nůvum v postoji k životu popsaly nalezení lepší a bezpečnější vzdálenosti v sociálním kontaktu s ostatními. Ostatní různé variace na téma vztahy a ženy popsané v našem výzkumu, můžeme dosvědčit i z jiných zdrojů.

Šolcová dále píše, že zatímco v sociálních vztazích ženy zdůrazňují spíše emocionální blízkost; pro muže jsou důležité spíše sdílené aktivity. Zajímavé je, že



jak muži, tak ženy se při vyhledávání opory v sociálních kontaktech více spoléhají na oporu poskytnutou ženami! Řada výzkumů potvrzuje (Naghtan, Schumaker, 1996; Orth-Gomér, 1996, obojí in Šolcová, 1996; Umberson, Chen, 1996), že muži i ženy mají stejně široce rozloženou síť sociálních vztahů, ale každé pohlaví ji jinak využívá. Ženy využívají své sociální kontakty k více účelům a ve stresu otevřeně vyjadřují své emoce a napětí a projevují větší rejstřík dovedností ve vztahu ke zvládání stresu. Muži své pocity spíše ukrývají. Ženské sociální vztahy jsou tedy spíše košaté, členité a intenzivní, co do prožitku.

Kahn zavedl do psychologie pojem **produktivní činnosti**, což je podle něj každé takové chování, které přispívá k pozitivnímu vývoji a hodnotám. Jeho studie (Kahn, 1991) ukazuje, že celková produktivní činnost žen je signifikantně vyšší než u mužů, a to v průběhu celého života.

V průběhu interpretace získaných promluv jsem několikrát vyjádřila překvapení nad řídkým zastoupením **kategorie zdraví** ve výpovědích žen a vyslovila jsem i hypotézu o tom, proč tomu tak je. Ve snaze dohledat nějakou evidenci k tématu zdraví u žen jsem objevila následující vyjádření: *ženy méně než muži tendují ke škodlivým vzorcům chování, které predisponují k somatickým chorobám (problémové pití, chování typu A) a hodnotí zdraví výše než muži a více respektují zásady zdravého životního stylu* (Donnerstein, 1995 in Šolcová, 1996, s. 244). Jestliže se ženy přirozeně zabývají svým zdravím a péčí o ně, může být pro ně toto téma natolik samozřejmé, že dokud se nevyskytnou závažné zdravotní problémy a nedostatky, nebudou o něm hovořit.

Další kategorií popsanou ženami z našeho výzkumu bylo dosažení a uvědomění „více ženství“, což jsem nazvala „**more me**.“ Ženy vypovídaly, že jsou se sebou více v souladu, že se konečně považují za plně ženské a že je toto pro ně zdrojem lepší sebedůvěry, většího sebepřijetí a celkově vyjadřovaly spokojenost s tímto vývojem – i ohledně možného budoucího prohloubení prožitku ženství. V konkrétních symbolech vyjádřily tuto proměnu – jako změnu šatníku a botníku, jako dlouhé vlasy, jako mateřství, nebo jako hudební nástroj, domácí zvíře... Ve výzkumu realizovaném (Etaugh, Weber, 1983) – došlo k podobnému poznání. Ženy po 40. jsou vnímány ostatními ženami jako více ženské, tj. vykazují ve vnějším vzezření i v chování více

ženskosti, než mladší ženy. Samy sebe také popisují jako více ženské, než nevyhraněné (androgynní), což předpokládaly některé sociologické teorie.

Ráda bych také v diskusi připomněla **obraz ideální ženy**, se kterým se respondentky ne zcela vědomě srovnávají. Mezi klíčové popsané charakteristiky ideální ženy patří:

**1) Vztah k sociálnímu okolí** – ideální žena je schopna se vůči okolí aktivně vymezit, vyjádřit své zájmy, prosadit se, získat respekt, zaujmout ostatní a získat jeho pozornost.

**2) Vztah k sobě sama** – ideální žena se spokojeně přijímá ve své proměnlivosti a chová se stabilně.

**3) Aktérství** – ideální žena dosáhla určitého **přirozeného mistrovství** ve zvládání života, proto její dny plynou hladce, ve větším stereotypu a předvídatelnosti, většina věcí se jí daří.

**4) Partnerství** – ideální žena díky zkušenostem v partnerství neselhává. Umí si najít takového partnera, se kterým bude chtít sdílet a tvořit harmonický a stabilní vztah na celý život. Pro manželství volí zralého muže, který se separoval od původní rodiny a je ochoten se adaptovat na společný vztah s dospělou ženou.

**5) Mateřství** – ideální žena vychovává děti emancipovaně od vzoru své matky.

**6) Životní směřování** – ideální žena získala životní nadhled, což jí umožňuje nejen sebevědomě volit směr profesní kariéry, ale i určovat směr vlastního života jako celku.

Na základě těchto trsových charakteristik jsem vytvořila definici ideální ženy v tomto znění: **Ideální žena se zná, je respektována okolím, přirozeně zvládá nároky života spojené s partnerstvím, mateřstvím a profesí a aktivně určuje směr svého života.**

Za zajímavou považuji shodu klíčových kategorií charakterizujících ideální ženu s klíčovými charakteristikami popisujícími well-being (Ryff, Singer, 1998). Výzkum, který realizovali, byl zaměřený na střední věk a well-being (Middle Age and Well-Being). V rámci výzkumu definují klíčové atributy well beingu jako:

1. **Sebepřijetí** (Self-Acceptance) – zahrnující pozitivní přístup k sobě sama, znalost a přijetí vlastních silných i slabých stránek a souhlas s vlastní minulostí, (v našem výzkumu nazváno vztah k sobě sama),

2. **Pozitivní vztahy s ostatními** (Positive Realties with Others) – harmonické vztahy, ve kterých daná osoba získává intimitu, projevuje empatii a chápe rovnováhu v dávání a brání, (v našem výzkumu nazváno vztah k sociálnímu okolí),
3. **Nezávislost** (Autonomy) – autonomie, nezávislost, kdy osoba jedná v souladu s vlastním přesvědčením, nezávisle na tlacích z okolí, posuzuje vlastní chování oproti vnitřní představě, (opět koresponduje se vztahem k sociálnímu okolí),
4. **Mistrovské zvládnutí prostředí** (Environmental Mastery) – mistrovství v aktivním utváření takového prostředí, které člověku vyhovuje a umožní mu projevit jeho schopnosti, hodnoty a uspokojit potřeby, (v našem výzkumu aktérství),
5. **Smysl života** (Purpose in Life) – cíl, důvod, význam života, víra v to, že život má smysl, představa o směřování vlastního života a schopnost stanovovat si životní cíle, (v našem výzkumu životní směřování),
6. **Osobní růst** (Personal Growth) – osobní růst, seberealizace, vědomí toho, že osobní potenciál je rozvíjen a realizován, sebereflexivní přístup, který umožňuje dosažení většího sebepoznání a efektivity, (v našem výzkumu opět jako součást životního směřování).

Z výzkumu well beingu se ukázalo, že dimenze 3, 4 rostou s věkem, zejména ve srovnání od mládí do střední dospělosti (tzn. slovy výzkumu z této DP – v námi sledovaném období se rozvíjí nejvíce aktérství a mění a rozvíjí se vztahy k sociálnímu okolí). Dimenze 5, 6 vykazují pokles s věkem, zejména ve směru od středu života do pozdní dospělosti a stárí. Z toho by vyplývalo, že uvědomění životního směřování se s narůstajícím věkem zhoršuje a v námi sledovaném období je horší, než v mladší dospělosti – což některé respondentky potvrdily a do budoucna tento trend bude pokračovat (čehož se některé respondentky z mého vzorku obávají).

Dimenze 1 a 2 se s věkem příliš nemění. Toto není v souladu se závěry mnou provedeného zkoumání. Respondentky ze vzorku této DP vypovídaly, že dosažení středního věku jim přineslo větší sebeuvědomění a více ženství a řada z nich uvedla, že stále souzní s rozhodnutími, které ohledně vlastního života v minulosti učinily.

Udávají tedy, že jejich sebepřijetí se oproti minulosti zvýšilo. Rozdíly mezi výzkumem provedeným Ryff a Singer a naším mohou spočívat v odlišné kultuře – americké a české. Americká kultura silně podporuje individualitu každého člověka a její svobodné projevy. Zatímco mnou zkoumaný vzorek žen prožil své mládí (nebo i časnou dospělost) v době nesvobodné společnosti, která velmi tlačila na nivelizaci a homogenitu populace. U kategorie Positive Relations with Others se také výpovědi mého vzorku žen liší. Je to ale z důvodu odlišné definice této kategorie. Mnou zkoumané respondentky ve vztazích hovořily nikoli o narůstající empatii a vřelosti nebo intimitě, ale spíše o nalezení bezpečnější vzdálenosti, lepším vymezení se vůči okolí, větší nezávislosti na úsudku ostatních a také o zahrnutí vlastních potřeb a osoby do láskyplné péče, kterou poskytovaly ve vztazích ostatním. Tzn. respondentky ze vzorku DP vypovídaly o vztazích spíše z úhlu kategorie Autonomie.

Ryff a Singer dále zjistili, že střední věk může být popsán jako období dosažení největšího středu ve všech zkoumaných kritériích, tzn. skóry mužů i žen zkoumaného vzorku se nepohybují ani nejvýše ani nejnižší na osách, oproti mladšímu nebo staršímu věku. Tzn. střední věk je opravdu středem v pozitivních aspektech psychologických funkcí well-beingu. Lidé ve středním věku skórují lépe než mladší v autonomii a hůře ve smyslu života a osobním růstu. Oproti starším dospělým skórují lépe v kategorii smysl života a osobní růst a hůře v mistrovství. Autoři dodávají, že z výzkumu nelze určit, zda jsou rozdíly způsobeny příslušností vzorku k různým kohortám (jednalo se o průřezový výzkum napříč americkou populací), nebo zda se jedná o aspekty dozrávání osobností nebo naopak jsou projevem stárnutí. Tyto trendy by mohly být odhaleny až v longitudálním výzkumu.

Podstatným nálezem je také zjištění, že **rodičovství ovlivňuje well-being**. Byli zkoumáni rodiče středního věku s již dospělými dětmi (N=215). Výsledky výzkumu ukazují, že pokud rodiče hodnotí sociální a osobní zařazení (vlastně prosazení se v životě mezi lidmi, ve smyslu dítě se stalo platným členem společnosti, dobrým člověkem, pozn. autorky DP) vlastních dětí ve společnosti jako dobré, prožívají i svou životní spokojenost jako vyšší (zejména v aspektech mistrovství, životního smyslu a sebepřijetí) a vykazovali nižší míru depresivity ve srovnání s ostatními rodiči ve vzorku. Míra vzdělanosti a dosažené karierní postavení dětí byly v podstatně slabším

vztahu k rodičovské životní spokojenosti. Je zajímavé, že životní spokojenost matek vykazovala mnohem větší souvislost s úspěšným začleněním synů než dcer.

Výzkum přinesl ještě další zajímavý poznatek o souvislosti životní spokojenosti dětí a rodičů. Jestliže rodiče vnímají, že jejich děti dosáhly lepšího společenského uplatnění, než oni sami, snižuje to jejich spokojenost. Stejně tak je to v případě, že se dětem nedaří a rodiče mají pocit, že jsou tím vinni, tj. atribuuji si převažující zodpovědnost za neúspěch dětí.

Ve studii Ryff a Singer navíc ženy ve všech případech skórovaly výše ve vztazích, než muži. A v některých částech studie také v osobním růstu. V ostatních aspektech se statisticky významné genderové rozdíly nevyskytly.

Do obrazu ženy středního věku patří její přátelé. **Význam přátelství pro život ženy** byl naznačen v již citovaných výzkumech. Podrobněji se na něj zaměřím nyní. Výzkum, který provedli Umberson, Chen, House, Hopkins a Slaten se zaměřil na rozdíly v prožívání a využívání vztahů mezi muži a ženami. Zatímco obě pohlaví mají svého důvěrníka, kterému se svěřují (většina mužů 84 % i žen 87 % ve zkoumaném vzorku), u 49 % mužů je to jejich partnerka, zatímco pouze u 20 % žen je to partner. Vliv pohlaví na vztahy je silně podmíněn sociálními rolemi, které zkoumané ženy a muži zastávali. V celém vzorku skórovaly ženy výše než muži v kategoriích neformálních a formálních vztahových interakcí a svém zařazení do těchto vztahů a také v čerpání podpory ze vztahů s příbuznými a přáteli. Muži zase vykazovali vyšší skóre v kategorii přijímání a vyhledávání rad ve vztazích. V rámci rodinných blízkých vztahů, ženy udávaly menší prožívanou zátěž ve vztahu s otci a partnery, ale také menší získávanou podporu ze strany partnerů – než muži. Ženy však také vykazovaly nižší skóre v zátěži plynoucí ze vztahů s partnerem a svými rodiči než jejich partneři. Ženy skórovaly výše než muži ve všech kategoriích souvisejících s poskytováním péče druhým (generativita). Závěry tohoto výzkumu ukazují, že ženy s vyšší pravděpodobností začnou a budou poskytovat péči ostatním, stráví s tím více času než muži a také – budou pociťovat větší zátěž z poskytované péče. V závěru výzkumníci konstatují, že muži i ženy jsou si velmi podobní v psychologických reakcích na povahu a kvalitu vztahů, ve kterých žijí - což je v rozporu s většinou sociologických teorií a uvažují, že předcházející výzkumy k tématu přeceňovaly

genderové rozdíly. Dále uzavírají s tím, že **muži a ženy opravdu mají odlišné vztahy**. Ženy předčí muže v intimitě a neformálních sociálních sítích například tím, že mají častěji důvěrníky, dostávají sociální podporu od přátel a rodiny, častěji navštěvují přátele. Ženy také pravděpodobně častěji poskytují péči a podporu osamoceným jedincům. Z toho plyne, že ženy ve vztazích získávají spíše intimitu a oceňují interaktivou vztahu. Zatímco muži využívají vztahy pro získání rady a také pro usměrňování vlastní péče o zdraví. Muži také více profitují ze vztahu se svou partnerkou, který jim poskytuje klíčovou sociální oporu. Muži tedy získávají ve vztazích instrumentální oporu a návody, zatímco ženy tento druh opory spíše poskytují, což je dáno jejich větší ochotou poskytovat péči druhým. Výzkum také naznačil, že manželský, rodičovský a zaměstnanecký statut ovlivňuje vztahy mužů a žen podobným způsobem. I tento výzkum potvrdil, že mateřství (rodičovství) je podstatně důležitější složkou well-beingu žen, než mužů.

Posledním výzkumem, který bych chtěla diskutovat, je příspěvek k **ekonomickému a rodinnému chování ženy** v rámci rozdělení rolí v rodině (Simon, 1995). Výzkumníci hloubkovými rozhovory se 40ti zaměstnanými páry zjišťovali genderové rozdíly v chápání rolí partnera, rodiče a živitele (ekonomicky aktivního subjektu) u mužů a žen. Ukázalo se, že ženy jsou spíše přesvědčené, že jejich úkolem v rodině není zajišťovat ekonomickou stránku. Pouze jedna čtvrtina žen ze zkoumaného vzorku o tom uvažuje, jako o součásti svého partnerství. 35 % respondentek se shodlo na tom, že žena je doma v rodině proto, aby poskytovala lásku, péči a aby tam byla plně přítomna pro děti, nikoli pro zajištění ekonomické stránky domácnosti. 40% žen ze vzorku bylo ambivalentních – měly spíše tendenci brát ekonomickou roli jako přidanou povinnost k základní funkci ženy v rodině. 100% žen ze vzorku se shodlo v tom, že primární povinností ženy k manželovi a dětem je zajistit dobře udržovaný domov, emoční podporu a výživu v rodině.

V DP zkoumaný vzorek žen vypovídal zcela v souladu s těmito závěry. Ekonomicky aktivní ženy z našeho vzorku (vdané, rozvedené i svobodné) poukazovaly na to, že jim nutnost být ekonomicky aktivní interferuje do rolí, které plní ve vztazích – k dětem, přátelům, i k partnerům. Jak uvidíme dále, tento prožitek nepříznivého zasahování práce do ostatních rodinných rolí muži nevykazují – tzn. je typický pro ženy.

Simon dále cituje, že 85% žen z jeho výzkumu, které mají rodinu a zároveň pracují, cítí vinu, protože kvůli vyčerpání z práce odmítají požadavky svých dětí a manžela a cítí se, jako by je kumulované role tahaly na různá místa. Muži ze stejného vzorku toto nemají, protože za přirozenou součást své rodičovské a partnerské role považují právě ekonomickou aktivitu, schopnost uživit rodinu. U žen je práce vnímána jako role kompetitivní k rodině – k rodičovství a partnerství. 45% žen vnímá konflikt mezi prací a partnerstvím a 55% žen kombinujících rodičovství, partnerství a práci z nedostatku energie upřednostní práci a rodičovství a odsune partnerství do pozadí. Cítí se ale za to provinilé a zodpovědné. Shodně 55% mužů sice podle výzkumu udělá totéž, ale necítí zodpovědnost za upozadění partnerství. Naopak – muži spíše zastávají názor, že za kvalitu partnerství je zodpovědná žena. Ženy tedy jako by nesly dvojí zodpovědnost za vztah – z titulu vlastního uvědomění a také z titulu přesunu, který na ně udělají muži.

Konflikt rolí, který ženy prožívají, je v závěru výzkumu označený jako pervazivní a nespecifický, což souvisí s přijetím zodpovědnosti za vzniklou situaci, kterou ženy vykazují. To má zásadní vliv na nárůst stresu a pokles sebedůvěry u zkoumaných žen. 70% zkoumaných žen se hodnotilo nedostatečně v roli matky a manželky. Pokud zároveň ještě musely zastávat profesní roli, došlo u nich k dalšímu zvýšení stresu. Ženy cítily, že nemohou plnit roli matky a partnerky tak, jak by chtěly. Kombinací všech tří rolí dochází tedy u žen k zesílení pocitu vlastní nedostatečnosti. Ženy však tento problém opět připisují osobně sobě a své neschopnosti lépe si zorganizovat vlastní čas. Jejich výpovědi neobsahovaly požadavek na přerozdělení péče o děti a úkoly v domácnosti.

V mnou provedeném výzkumu ženy popisovaly jak výše uvedený konflikt mezi rolemi, tak pocity vlastní nedostatečnosti v roli matek. Obojí hodnotily jako velmi nepříjemné. Jsem toho názoru, že Simonův výzkum vysvětluje, proč je v obrazu ženy středního věku svět a kariéra zmíněn kdesi v pozadí. Respondentky z této DP se plně soustředí na roli matek a manželek a spíše než práci ve smyslu ekonomického přínosu (neplatí pro celý vzorek) mají vlastní zdroje seberealizace. Profese a kariéra se v našem vzorku objevila nejsilněji v souvislosti s budoucím plánováním a očekáváním – tj. ženy anticipují svou pracovní roli do času T+3, kdy jim bude 37 – 48

let. Vzhledem k závěrům Simonova výzkumu (a promluv některých odborníků z našeho výzkumu) je pro ně možná dobře, že se s vlastní ekonomickou aktivitou zatím nemusejí ve většině případů konfrontovat.

## **9. 4 Výzkumná reflexe**

Většina současné literatury o kvalitativních výzkumech zdůrazňuje význam autorské sebereflexe výzkumníka (Miovský, 2006; Banister, 1994 apod.). Protože je výzkumník centrální osobou výzkumu a svou přítomností bezprostředně ovlivňuje zkoumaný jev a jeho podmínky, představuje jeho sebereflexe kardinální podmínku zaručující kvalitu a validitu výzkumu. Při letmém nahlédnutí faktorů ohrožujících validitu výzkumů (Miovský, 2006): zkreslení způsobené badatelem, reaktivita, turistika, romantismus, holistické zkreslení a zkreslení elitou, zjistíme z definice faktorů jejich přímý vztah k osobě badatele. Tedy – přímou zodpovědnost badatele za průběh, vývoj, zpracování, interpretaci a prezentaci výzkumu – potažmo za dopad zjištění do vnějšího světa. Proto považuji za vhodné zakončit empirickou část a celou diplomovou práci vlastní sebereflexí.

### **9. 4. 1 Reflexe kontextu výzkumu**

V tomto odstavci se pokusím odpovědět na otázku: Proč jsem si vybrala zrovna toto výzkumné téma? Provedení výzkumu zacíleného na ženy ve středním věku vychází z kontextu mého osobního a studijního života – zejména posledních sedmi let (v roce odevzdání DP mi bude 37 let). Zatímco prvních třicet let života jsem strávila více v mužském světě, po rozvodu, uzavření druhého manželství a porodu dvou dětí jsem se začala pomalu rozhlížet ve světě žen. A protože to pro mě byl svět nový a neobjevený, vyvolával ve mně řadu otázek a potřebu odpovídat na ně. Jednou z cest, jak získávat odpovědi (kromě vlastních úvah), bylo srovnávání se s ostatními ženami a jejich životní zkušeností. Dodám, že studium na UK oboru Psychologie mi k tomuto poskytlo nejen řadu příležitostí, ale také značné teoreticko-metodologické zázemí. Stejně jako moje napojení na svět žen probíhalo nejdříve jaks automaticky a neuvědoměle, týkaly se i mé první studijní práce nevědomí a Jungovsky pojaté interpretace snů. Velmi jsem si přála obohatit empirickou část této DP právě o



nevědomý materiál respondentek a jeho analýzu, ale po konzultaci s PhDr. Šípkem jsem od toho upustila – z důvodu kapacity času a rozsahu této práce.

Dalším větším krokem k pochopení světa žen byla pro mě Písemná práce III., ke které mě inspirovaly prožitky vlastních mateřských a partnerských krizí a také rozhovory matek z dětského hřiště, kam s dětmi docházím. V kvantitativním výzkumu jsem mapovala životní spokojenost žen a to u celé dospělé ženské populace starší 20ti let (více je tento výzkum popsán v teoretické části DP, kapitola 3. odstavec 3. 2. 3). Zjišťovala jsem, jak jsou ženy spokojené se svým životem od začátku dospělosti do současnosti a jak si myslí, že jsou ve srovnání s nimi spokojené ostatní ženy. Výzkum ukázal, že v období středního věku, kde se nacházím i já, dochází k zajímavému jevu – mění se trendy odpovědí. Zatímco do té doby si ženy myslí, že ostatní jsou více spokojené než ony samy, od té doby je tomu až do konce života naopak. Zaujalo mě to a vzpomněla jsem si na slova své tchýně: „*Po třicítce jsou pro ženu nejlepší léta. Už víš, o čem jsi a nic tě už tak nerozhází.*“ (v kapitole 8. DP podobně vypovídá odborník 04).

Posledním krokem ke stanovení výzkumného záměru této DP pak byl výcvik v systemické terapii a jedna ze závěrečných reflexí s Petrem Parmou, kdy Parma již po několikáté opakoval, že nejcennější nástroj, který máme v životě brousit, jsme my sami a že největší show, kterou můžeme předvést je vysoká míra sebepoznání a schopnost se sebou zacházet.

Z toho všeho vznikl jakýsi můj osobní náčrt – využít čas, který musím věnovat zpracování diplomové práce tak, aby posloužil nejen k dokončení studia, ale také k mému nejlepšímu sebepoznání. Mým cílem se tak stalo předvést na závěr studia, jak jsem se za pět let naučila zacházet se svým jediným zdrojem, který mi bude k dispozici při práci v oboru psychologie – se sebou. Toto rozhodnutí a kolem něj nakupené poznání vedlo k definici tématu: jak prožívají současné ženy období středu svého života. Úmyslně jsem si tedy vybrala téma, které se mě dotýká – věkově i genderově a které mě může provázet i při mé psychologicko-poradenské praxi. Jak se ukázalo v průběhu práce na výzkumu – vybrala jsem si i téma, které je poměrně málo prozkoumané a v laické i odborné veřejnosti relativně neznámé a nové.

#### 9. 4. 2      **Reflexe k práci s vymezením tématu a metodologií**

Zpočátku jsem byla ze zvoleného tématu výzkumu nadšená, ale zároveň plná obav, jak dokážu téma uchopit – abych jej vtěsnila do formátu DP, a zároveň jsem jej příliš nezredukovala. Mým prvním záměrem bylo zkoumat střední věk z pohledu dění ve vědomí i nevědomí. Velice mě lákalo zjistit, zda v souladu se zkušenostmi C. G. Junga nevědomí dnešních žen prostřednictvím snů zobrazuje procesy vyrovnávání se s animem, stínem a upozorňují tak na dění typické pro střed života. Od tohoto záměru jsem nakonec byla nucena upustit. Další redukce z původních záměrů jsem provedla úmyslným nezahrnutím oblastí well-beingu, copingu, hardiness a resilience do svého zkoumání. Téma se tedy postupně zúžilo do podoby výzkumu zaměřeného na vědomé prožitky žen středního věku.

Rozvahu nad **využitím kvantitativní nebo kvalitativní metodologie** jsem učinila poměrně snadno. Jednak mě přirozeně zajímá spíše kvalita a podstata jevů, než jejich množství a statistické zastoupení v populaci – tzn. přirozeně inklinuji ke zkoumání věcí do hloubky a navíc v souvislostech. A navíc – kvantitativní zkoumání vyžaduje znalost nebo alespoň povědomí o kategoriích, které chceme kvantifikovat. Tuto znalost jsem neměla a nepodařilo se mi najít ani srovnatelné výzkumy, které bych mohla využít. Proto jsem si zkoušela vytvořit myšlenkovou mapu, která by na základě mých vlastních životních zkušeností určila možné důležité kategorie ženského života středního věku, které by bylo následně možno kvantifikovat. Po dvou pokusech a konzultacích s vedoucím DP jsem toto vzdala. Kategorie se totiž natolik proplétaly, množily, vzájemně souvisely, že jsem nebyla schopna je uspořádat, natož pak na tomto nejistém základě postavit výzkum.

Po přečtení několika kvalitativních výzkumů z DP a disertací v knihovně fakulty jsem se ujistila ve vhodnosti použít hloubkový rozhovor jako vhodnou výzkumnou metodu. Složitější však bylo nalézt vhodné otázky. Kvůli výstižnému uchopení klíčových změn probíhajících ve středním věku jsem se nakonec rozhodla pro metodu debriefingového přístupu, na jejímž základě jsem vytvořila kostru rozhovoru.

Poměrně náročné bylo také uvažování o **složení vzorku zkoumaných žen**. Jako klíčové dilema: jak zajistit, aby ženy, které mě znají a které do výzkumu zahrnu,

nezkreslily své výpovědi proto, že mě znají versus jak zajistit, aby ženy, které mě neznají, nezkreslily své výpovědi proto, že mě neznají. Nakonec jsem se rozhodla přijmout roli angažovaného výzkumníka (v souladu s kapitolou 6.) a oslovit své známé ženy jako jejich známá žena v roli studentky, tj. začínající profesionálky. A naopak – u neznámých žen jsem předpokládala, že spíše uvidí mou roli profesionálky, proto jsem je oslovila především jako žena, tj. jako jedna z nich. Navíc jsem do rozhovorů i písemných mapování zařadila dvě otázky, které umožnily reflexi respondentek přímo k tomuto dilematu.

Reflexi ke vzorku odborníků provádím přímo v kapitole 7 odstavci 7. 2. 2. 2, takže ji zde vynechám.

#### 9. 4. 3      **Reflexe ke sběru dat a práci s nimi**

Za nejobtížnější fázi práce na výzkumu považuji analýzu a interpretaci dat. Sběr dat, ve smyslu získávání a zaznamenávání promluv, mě velmi uspokojoval. Snažila jsem se v prostoru rozhovorů pohybovat citlivě, s ohledem na možnou intimnost diskutovaných témat. Obdivovala jsem otevřenost zpovídaných žen i upřímný zájem a snahu odborníků. Záznamy z rozhovorů jsem konzultovala jak s vedoucím práce, tak jsem je nechávala schválit respondentům, kteří mi je poskytli.

Analýza dat se ukázala velmi náročnou. Ve snaze postupovat metodologicky správně jsem se totiž tak upnula k metodologii, že mi to bránilo přiblížit se k přirozené struktuře a obsahu promluv. Učinila jsem několik pokusů o překonání tohoto zdánlivého rozporu, než se mi podařilo najít vhodný poměr mezi respektem k metodě a otevřeným kontaktem s analyzovaným materiálem.

Překvapením pro mě bylo zjištění, jak velký kontext promluv z rozhovorů se mi vynořuje až při čtení. Tedy vlastně – kolik mi toho přímo na místě v průběhu rozhovoru uniklo, nedošlo... Když jsem rozhovory přepisovala a sdružovala do jednoho záznamu (nebo písemné promluvy), měla jsem pocit, jako by se na mě **přenášely emoce**, které tam ženy vložily. Cítila jsem radost a energii, když hovořily o své rodině, dětech, prožívala jsem pocity tísně nad pasážemi o poznání nevratného

běhu času a uvědomění ztracených příležitostí. Dojímalý mě obyčejné představy o štěstí, které ženy popsaly. Z toho ale také plynul úkol – najít způsob, jak přenos emocí mezi textem a mnou zastavit, jak **vlastní emoce** indukované výpovědí **dát stranou**. K tomuto účelu jsem využívala v procesu zpracování promluv několika postupů.

Například při otevřeném kódování jsem se emočního náboje zbavovala tak, že jsem si výpovědi přečetla a potom převyprávěla, **o čem** ženy vypovídají. Soustředila jsem se na to, abych ignorovala, **jak** vypovídají. Zmíněná témata jsem zapsala stranou textu a následně jsem se pro ně snažila najít taková pojmenování, která co nejvíce využila přirozeného jazyka respondentek. Při jiných emočních přenosech jsem přerušila práci a pátrala, proč mě zrovna toto oslovuje, proč zrovna tato věta, slovo a zkoumala jsem, s čím v mém aktuálním nastavení nebo osobní historii toto rezonuje. Takové uvědomění většinou přineslo zklidnění a mohla jsem se vrátit k práci. Nebo jsem si vymezovala hygienické chvílky, kdy jsem nezkoumala a pouze na sebe nechala promluvy emočně působit. Tím se síla emočního potenciálu vyčerpala a při dalším čtení a analýze na mě již nepůsobila.

V průběhu práce s promluvami jsem se hodně soustředila na to, abych postihla **nejčastěji opakovaná témata** - tj. vyjádřila, co mají respondentky společné; a zároveň abych neopomněla **extrémní projevy**, které ze společného vybočují. Uvědomuji si, že spíše vidím mezi věcmi společné rysy, než rozdíly a tudíž že jednotlivosti raději dávám do souvislostí, než je rozlišuji. O další silnou **sebekontrolu** jsem se snažila při interpretaci promluv. Miovský uvádí (Miovský, 2006), že výzkumník by neměl dlouze citovat z nasbíraných zdrojů, ale má povinnost interpretovat. Velmi pracně jsem hledala rovnováhu mezi věrohodnou interpretací, která promluvy zobecňuje a jaksi umrtvuje a kvalitně volenou citací, která výzkumné závěry nejen potvrzuje, ale i oživuje.

Protože ráda zkoumám věci do hloubky, musela jsem rovněž dávat pozor, abych se nedopouštěla **přílišné generalizace nebo do vytváření nepodložených hypotéz** – obzvláště tam, kde se mi výroky respondentek jevily jako bizarní, výjimečné, nebo naopak silně související a podporující se vzájemně. Při těchto typech sebereflexe jsem se snažila využívat poradního nezaujatého hlasu spolužaček z VŠ a

kamarádek, kterým jsem dávala texty číst s prosbou, aby mi sdělily své závěry, které by na základě promluv vytvořily. Konzultace s vedoucím DP považuji za samozřejmost.

#### 9. 4. 4      **Reflexe osobních postojů**

Vzhledem k tomu, že jsem zkoumala téma, ve kterém jsem osobně zaangažovaná, bylo pro mě velmi zajímavé rozjímát nad tím, co se to se mnou při práci na výzkumu děje. Jedním z **rizik angažovaného výzkumnictví** je předem vytvořený názor, který výzkumník o předmětu zkoumání má a do kterého se pak snaží získaná data vtěsnat. Jako velmi užitečné se v mém případě projevilo nemít žádnou teorii nebo hypotézu o tom, co výzkum ukáže. Pouze zvědavost. Právě díky osobní motivaci pro téma mi tento přístup přišel velmi snadný. Opravdu jsem byla zvědavá, co se dozvím od každé respondentky. Opravdu mě zajímalo, co zjistím agregací promluv.

V průběhu výzkumu jsem občas chtěla podrobit sama sebe otázkám, které jsem kladla ostatním. Ale při čtení výpovědí mě tato potřeba přešla. Zjistila jsem, že řadu výpovědí mohu považovat za více než adekvátní vyjádření svých pocitů, prožitků a zkušeností a naopak – řada vyjádření pro mě byla nová, neznámá a vedla mě k prožitkům typu: aha, i toto je možné! Také jsem zjistila, že zatímco řadu výchozích stanovisek a podmínek sdílím s ostatními ženami, vedou tyto shodné podmínky v mém životě ke zcela jiným situacím a závěrům. Pro ilustraci – jestliže jedna respondentka tvrdí, že jako jedináček považuje za přirozené, že se o ni ostatní starají a teprve s léty se dopracovala k poznání, že je vhodné tuto péči jim vrátit; moje životní zkušenost se odehrává v rovině antiteze – jako jedináček jsem se přirozeně starala vždy o ostatní a považovala jsem to za samozřejmé. Musela jsem se až s léty naučit, že je přirozené přijmout anebo dokonce vyžádat si pomoc od ostatních.

Tak, jak postupoval výzkumný proces, měnil se i můj postoj ke zkoumaným ženám a k ženám obecně. Díky promluvám zkoumaných žen jsem si například uvědomila, jak obyčejné, všední a normální jsou vlastně ženské sny – děti, partner, nějaké zázemí a nějaký prostor pro sebe. A také – jak obtížné je tyto obyčejné sny naplnit a jak málo ženám se to podaří. Zřetelně jsem také zahlédla, kolik energie, úsilí (i marného) a

sebe sama jsou ženy schopné a ochotné obětovat proto, aby se jejich sny plnily. Nepřímo jsem dostala odpověď na otázku: proč ženy často dlouho setrvávají v naprosto nevyhovujícím, ubíjejícím a nedůstojném partnerství (samozřejmě, že důvodů je celá řada) a proč opravdu najdou sílu odejít až v okamžiku, kdy mají pocit, že zkusily (někdy doslova) opravdu všechno a jsou vyčerpány všechny možnosti...Zkrátka – cítila jsem se zkušenostmi a názory ostatních žen velmi obohacena.

Provedený výzkum změnil i mě osobně. Z pozice „ty ženy jsou báječné, úctyhodné a úžasné“, jsem postupně, přes několikeré čtení došla k hlubokému prožitku: „že já k nim taky patřím.“

V úvodu výzkumu jsem si myslela, že největší přidanou hodnotou, které dosáhnu, bude větší porozumění tématům, která ve svém životě řeším, skrze jejich srovnání se vzorkem ostatních žen. Věřila jsem, že díky srovnání s tématy a problémy ostatních žen se budu moci vůči svému životu lépe vymezit. Nyní, na konci práce s překvapením zjišťuji, že srovnání a vymezení vůbec nejsou podstatnými kategoriemi – i když k jejich zisku došlo. Za nejpodstatnější osobní přínos získaný provedeným výzkumem považuji větší uvědomění vlastní sounáležitosti s ostatními ženami a jejich osudem.

## Přehled použité literatury:

- Adler, A. Člověk jaký jest, 1. vyd. Praha, Orbis, 1935, 213s.
- Atkinson, R. L. et al. Psychologie, 2. vyd. Praha, Portál, 2003, 752 s., ISBN 80-7178-640-3.
- Bannister, P. et al. Qualitative Methods in Psychology: A Research Guide, 1st ed. Open University Press, Maidenhead, 1994, 184 p. ISBN 0-335-19182-7.
- Bible: Písmo svaté Starého a Nového zákona, [2. vyd.] Praha, Biblická společnost v ČR, 1990, 287 s.
- Drapela, Victor J. Přehled teorií osobnosti, 4. vyd. Praha, Portál, 2003, 175 s. ISBN 80-7178-766-3.
- Burman, E. Feminist Research. In Bannister, P. et al. Qualitative Methods in Psychology: A Research Guide, 1st ed. Open University Press, Maidenhead, 1994, p. 121 – 141 p. ISBN 0-335-19182-7.
- Dahlke, R. Životní krize jako vývojové šance, 1. vyd. Praha, Aquamarin, 2001, 315 s. ISBN 80-86259-02-1.
- Edinger, E. F. Já a archetyp: Individuace a náboženská funkce psýché, 1. vyd., Brno, 2006, Nakladatelství Tomáše Janečka, 292 s., ISBN 80-85880-45-8.
- Erikson, E. H. Životní cyklus rozšířený a dokončený, Praha, NLN, 1999, 127 s.
- Etaugh, C., Weber S. Perception of Sex Role of Young and Middle-Aged Women and Men, Perceptual and Motor Skills, 1982, vol. 55, p. 559-562.
- Ferjenčík, J. Úvod do metodologie psychologického výzkumu : jak zkoumat lidskou duši, 1. vyd. Praha, Portál, 2000, 255 s. ISBN 80-7178-367-6.
- Gilligan, C. Jiným hlasem: o rozdílné psychologii žen a mužů, 1. vyd. Praha, Portál, 2001, 192 s. ISBN 80-7178-402-8.
- Hamplová D., Šalamounová P., Šamanová G. Životní cyklus: sociologické a demografické perspektivy, 1. vyd. Praha, Sociologický ústav AV ČR, 2006, 306 s., ISBN 80-7330-082-6.
- Hochmanová, A. PP3 - Výzkum životní spokojenosti žen, Praha, Univerzita Karlova, Filozofická Fakulta, katedra psychologie, 2008, 60 s. Vedoucí práce MUDr. Mgr. Radvan Bahbouh.

- Helus, Z. Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče, 1. vyd. Praha, Portál, 2004, 228 s. ISBN 80-7178-888-0.
- Horney, K. Our inner conflicts, 1st ed. New York, Norton, 1945.
- Horney, K. Neurosis and Human Growth, 1st ed. New York, Norton, 1950.
- Hrdlička, M. - Kuric, J. - Blatný, M. Krize středního věku – úskalí a šance, 1. vyd. Praha, Portál, 2006. 168 s. ISBN 80-7367-768-9.
- Chrzová, D. Být rodičem dítěte s pohybovým postižením, Praha. Univerzita Karlova. Filozofická Fakulta, katedra speciální pedagogiky, 2005, 118 s. Vedoucí práce Prof. PhDr. RNDr. Marie Vágnerová, CSc.
- Jacques, E. Death and Mid-life Crisis. International Journal of Psychoanalysis, vol. 46, 1965, s. 502 – 514.
- Jung, C. G. Výbor z díla II. Archetypy a nevědomí, 1. vyd., nakladatelství Tomáše Janečka, Brno, 1998, 437 s., ISBN 80-85880-16-4.
- Jung, C. G. Výbor z díla V. Snové symboly individuálního procesu, 1. vyd., nakladatelství Tomáše Janečka, Brno, 1999, ISBN 80-85880-19-9.
- Jung, Carl Gustav. Duše moderního člověka, 1. vyd. Brno, Atlantis, 1994, 378 s. ISBN 80-7108-087-X.
- Jung, C. G. Analytická psychologie - Její teorie a praxe – Tavistocké přednášky, 2. vyd. Academia, Praha, 1993, 208 s. ISBN 80-200-0480-7.
- Kahn, R. L. Productive Behavior Through the Life Course: an Essay on the Quality of Life, Human Resources Management, 1984, vol. 23, p. 5 – 22.
- Kastová, V. Dynamika symbolů, 1. vyd. Praha, Portál, 2000, 208 s. ISBN 80-7178-371-4.
- Kerényi, K. - Jung, C. G. Věda o mytologii, 3. vyd. Brno, nakladatelství Tomáše Janečka, 2004, 255 s. ISBN 80-85880-32-6.
- Kübler-Ross, E. O smrti a umírání. 1. vyd. Turnov , Arica, 1993, 251 s. ISBN 80-900134-6-5.
- Miovský, M. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu, 1. vyd. Praha, Grada Publishing, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
- Možný I., Rabušič L. Česká rodina, sňatkový trh a reprodukční klima, Zpráva o vývoji české společnosti 1989 – 1998, Academia, 1. vyd. Praha, 1998, Kapitola 4., s. 92 – 109, ISBN 80-200-0765-2.



- Nakonečný, M. Psychologie osobnosti, 1. vyd. Praha, Academia, 1995, 336 s. ISBN 80-200-0525-0.
- Nykl, L. Pozvání do rogersovské psychologie: Přístup zaměřený na člověka, 1. vyd. Brno, Barrister and Principal, 2004, 137 s. ISBN 80-86598-69-1.
- Peška, I. Jak můžeme pomoci lidem v psychické krizi, Interní Medicína, 2004, č. 3.
- Puškárová, M. Tajemství milosti: C. G. Jung v praxi, [1. vyd.] Fontána, Olomouc, 2002, 208 s. ISBN 80-7336-009-8.
- Reitzes, D. C., Mutran E. J. Multiple Roles and Identities: Factors Influencing Self-Esteem among Middle-Aged Working Men and Woman, Social Psychology Quarterly, 1994, vol. 57, no. 4, p. 313 – 325.
- Ryff C. D., Singer B. Middle Age and Well-Being, Encyclopedia of Mental Health, 1st Ed., New York, Academic Press, 1998, vol. 2, p. 707 – 719, ISBN 978-0122266751.
- Říčan, P. Psychologie osobnosti, 2. vyd. Orbis, Praha, 1975, 325 s.
- Říčan, P. Cesta životem, 1. vyd. Praha, Panorama, 1990, 440 s. ISBN 80-7038-078-0.
- Sadler, P. Managing change, 2. vyd. London, Kogan Page, 1996, 192 p., ISBN 0 7494 2022 7.
- Sayersová, J. Matky psychoanalýzy, 1. vyd. Praha, Triton, 1999, 253 s. ISBN 80-7254-35-1.
- Sheehy, G. Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života, 1. vyd. Praha, Portál, 1999. 456. s. ISBN 80-7178-185-1.
- Simon R. W. Gender, Multiple Roles, Role Meaning, and Mental Health, Journal of Health and Social Behavior, 1995, vol. 36, June, p. 182 – 194.
- Strauss, A., Corbin, J. Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie, 1. vyd. Boskovice, Albert, 1999, 196 s. ISBN 80-85834-60-X.
- Šolcová, I. Psychosociální stres žen: Přehled současných poznatků, Praha, Expertní pracoviště IL a PVO Armády České republiky, 1996, s. 237 – 247.
- Umberson, D., Chen M. D. et al. The Effect of Social Relationships on Psychological Well-Being: Are Men and Women Really so Different? American Sociological Review, 1996, vol. 61, October, p. 837 – 857.

- Vágnerová, M. Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří, 1. vyd. Praha, Portál, 2000, 528 s. ISBN 80-7178–308-0.
- Vývoj obyvatelstva České republiky v roce 2006, ČSU. Csu.cz [online]. Zveřejněno dne: 26.7. 2007. Praha, ČR : ČSÚ, 26.7.2007 [cit. 2008-02-25]. 8.8.2007. Dostupný z <http://www.czso.cz/csu/2007edicniplan.nsf/p/4007-07>.

#### **Internetové adresy:**

- [http://www.translide.cz/books/japonsko/tisk/pojmy\\_cz.html](http://www.translide.cz/books/japonsko/tisk/pojmy_cz.html)
- <http://www.christnet.cz/magazin/clanek.asp?clanek=1467>
- <http://jakub.hucin.cz/feminismus.html>
- [http://profil.muni.cz/recenze/brazda\\_gilligan.html](http://profil.muni.cz/recenze/brazda_gilligan.html)
- [http://cs.wikipedia.org/wiki/William\\_Shakespeare](http://cs.wikipedia.org/wiki/William_Shakespeare)
- <http://aktualne.centrum.cz/zahranici/evropa/clanek.phtml?id=519934>

# **Přílohy**

**Příloha č. 1**  
**Přepis rozhovorů s ženami**

Obsah: Zakódované rozhovory 01 – 06, bez jazykové úpravy a redukce

<b>Datum provedení rozhovoru</b>	<b>27. 1. 2008</b>
<b>Kód do DP</b>	<b>01</b>
<b>Dosažený věk v 2008</b>	<b>39</b>
<b>Stav</b>	Po druhé vdaná
<b>Děti</b>	1 (syn 3.5 roku)
<b>Vzdělání</b>	SŠ
<b>Zaměstnání</b>	Realitní makléřka OSVČ
<b>Bydliště</b>	Liberec, město
<b>Otázky rozhovoru:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Když se podíváš na ženy mezi 35. a 45. rokem, které znáš – co mají společného? Třeba oproti starším nebo mladším ženám?</li> <li>2. Jsi stejná jako ony, nebo se v něčem lišíš? Je něco takového, v čem jsi výjimečná oproti nim?</li> <li>3. V čem jsi dnes nejvíce jiná oproti sobě v době před 3 – 5ti lety?</li> <li>4. V čem jsi se od té doby do dnes nejvíce posunula?</li> <li>5. Co máš dnes zcela nového, co jsi tenkrát neměla?</li> <li>6. V čem jsi zcela stejná, jako tehdy?</li> <li>7. Co jsi v 35 doufala, že se na tobě změní a nezměnilo se?</li> <li>8. Co jsi v 35 očekávala, že ti život přinese a dnes vidíš, že už to asi nebude?</li> <li>9. Z čeho máš opravdu strach?</li> <li>10. Co ti rozzáří tvé dny, přinese radost, zahřeje?</li> <li>11. Co bys mi chtěla v podobném rozhovoru říci za 3 roky?</li> <li>12. Co v dalších letech života použiješ z toho, co jsi se naučila? Co naopak vůbec používat nechceš?</li> <li>13. Jakou otázku by sis teď položila? Co by sis na ni odpověděla?</li> <li>14. Jaký byl ten rozhovor?</li> </ol>

*Rozhovor probíhal ve velmi pohodovém stylu. Respondentka odpovídala velmi optimisticky většinu otázek, ale přesto pokrývala i velmi citlivá a hluboká témata. Promluva plynula v rychlém tempu.*

Ad1) Tím, že začínají fyzicky stárnout. Většina si je vědoma, že mládí je pryč a že spějeme ke stáří. Myslím, že fyzickými silami jdeme dolů. Že vrchol už je pryč. A taky mají takové životní zkušenosti, o které se mohou opřít. A asi taky je společné, že všechny, tedy významné procento z nich, má děti.

Ad2) Smích. Stáří si nepřipouštím. Víím o něm, ale neděsí mě. Myslím, že vrásky na mě jsou krásné, patří ke mně, zdobí mě a pro některé muže mě to dělá přitažlivější. A taky tím, že mám malé dítě, můj duch je mladší, i když mám ty zkušenosti. Můj duch je mladší než u jiných. Když slyším 20ti leté vyprávět, tak jsem tak na jejich úrovni. Ne tak blbá, to ne, ale – jako oni, nevím, jak to říci líp. V mém věku mi prostě mladé holky připadají staré. To, co ony řeší v 25 já řeším teď. Přejde mi, že buď ony se nějak rychle blíží 40 a nebo já jsem tam, kde jsou ony, jako infantilní blbeček.

Ad3) Stala jsem se matkou. Víím, že se svět netočí kolem mě, nejsem středem vesmíru. Je to dítě, na které chci brát ohled a většinu času mu vše podřizuji. Řada věcí, která byla důležitá v 35 je teď naruby. Moje představy v 35 byly asi takové:

- budu mít dítě sama, nebo s partnerem. Byla jsem přesvědčená, že i bez partnera vychovám dítě dobře, že ho nahradím.
- Na všechno jsem byla sama. Byla jsem těhotná a měla jsem těžkou partnerskou krizi. V 7. měsíci jsem měla sbalené věci a byla připravená riskovat všechno ve vztahu. Dala jsem partnerovi jasné podmínky a představy, jak si vztah představuji já a řešila, že buď budu s partnerem nebo ne – jestli najdeme kompromis. Respektovala jsem, že můžu všechno ztratit. Řekla jsem mu, že pokud chce žít jako nadále – tj. mít kamarády, koníčky, volnost, tak raději budu vychovávat dítě bez něj. Že takhle si rodinu nepředstavuji.
- Taky jsem neměla finanční jistotu.
- Partnerství se teprve tvořilo. Byla za tím spousta práce. Že máme jeden účet, jednu kasu, musela jsem se naučit říkat o peníze na nákup, na ostatní věci.

Dneska si myslím, že:

- děti bez partnera vychovat není dobré. Partner dá dítěti něco jiného než já. Rodina jako celek se nedá nahradit. To dneska víím.
- Jsem zodpovědnější, než dřív. Víím, že všechno co udělám, má dopad na mě a rodinu a dítě. Nemůžu dělat, co chci. Nejsem sama.
- Dřív jsem na všechno byla sama a teď nejsem. O svou práci, pocity a průšvihy se můžu rozdělit, to je super. Víím, že domácnost bude fungovat, i když budu pryč. Mám partnera, na kterého je spolehnutí.
- Ve společných financích jsem si vybudovala postavení. Dneska přijdu a řeknu partnerovi, co potřebuji, a partner mi vyhoví. Snaží se. Nemám už starosti, že nebudu mít peníze na běžný život. Dřív jsem měla třeba 2.000 Kč na jídlo a měsíc. To teď není.

Ad4) V toleranci. Naučila jsem se nesvazovat tolik druhé a dávat volnost.

- Ve vztahu k lidem. Jsem míň kritická a neodsuzuji tolik.
- Taky jsem dokončila kurs grafologie – byla jsem na sebe hrdá, pyšná, že jsem to dokázala, i když mi ostatní tvrdili, že to nedodělám, nedokážu.

Ad5) Domov. Domov je tam, kde jsou lidi, kteří na mě čekají, počítají se mnou, mají mě rádi tak, jak jsem, nevyčítají mi, pomůžou mi a nebo mě naštvou. Můžu si to měnit k obrazu svému. Je mi tam dobře. Těším se tam.

Zkušenosti s lidmi. Už nejsem tak naivní, jak jsem byla. Spousta věcí není tak, jak se tváří a teď to víím. Je za tím schováno něco jiného. V dnešní době se nedá jít se srdcem na dlaní a

Nebo z toho, že se stane nějaká fatální chyba – třeba srazíš někoho na přechodu a půjdeš za to do vězení a neuvidíš vyrůstat své dítě. Prostě že neuvidím vyrůstat své dítě a nebudu ho moci vychovávat.

Ad10) Aby to nevyznělo blbě – když mě moje dítě obejmě a řekne – že mě má rád, tak to učurávám. Bezpodmínečná láska. To je to. „Já tě mám rád, já tě miluju.“ Když tohle řekne a přitulí se. Krásnější pocit neznám. Kromě orgasmu. (směje se). Ten je s tím srovnatelný. Více méně – to je takový malý orgasmus.

Ad11) To je super otázka. *(úplně se rozzáří a nadšeně říká):*

- že mám krásnou rodinu, na kterou jsem pyšná,
- že jsem profesně vytvořila něco, na co můžu být hrdá, že zkušenosti, které jsem nabyla můžu předat dál a ono se o ně stojí,
- že mám daleko víc sebe-úcty a sebedůvěry, že jsem žena, která ví, jak to je, ať si každý říká, co chce – nedá se zastrašit
- profesně – jestli se povede udělat tu školku (byla přizvána do projektu založení a výstavby mateřské školky v místě jejího bydliště, projekt je ve fázi mapování zdrojů pro financování), budu si moc říct – tohle jsme dokázaly, i přes problémy a průšvihy. Přenesly jsme se přes to.

*Položila jsem zpřesňující otázku – co ty budeš mít osobně jiného?*

- zkušenosti, rozhled a taky osobní cenu,
- co se týče mateřství – budu víc vyrovnaná, všechno, co budu dělat, si dokážu víc užít, plným douškami. Budu mít požitky ze všeho, co dělám. Už když o tom mluvím, jsem vysmátá.

Ad12) To je drsný.

- Určitě použiju toleranci k druhým, k jejich chybám. K potřebám. A taky zkušenosti s lidmi. Nebýt tak důvěřivá.
- Už nechci prožívat svou malost. Pocit, že jako matka ne příliš zvládám, že si to mateřství moc neužívám. Nechci nést neúspěch.
- Nechci pokračovat v tom, aby mě druzí neslyšeli. Chci, aby mě vnímali.
- A taky nechci vědomostmi a zkušenostmi zůstat tam, kde jsem. Ustrnout. Toho ustrnutí se bojím. To nechci. Chci objevovat to, co život přinese.

Ad13) Petruško, chceš být malá ustrašená Petruška, anebo chceš být žena s velkým Ž? A já bych se rozbředla a řekla, že žena s velkým Ž. Ale ono je tak těžké, opustit tu matku.

Ad14) Tenhle rozhovor byl zvláštní. Donutil mě přemýšlet, co jsem od 35 dokázala a není to málo! Mám rodinu, jistotu, neuvědomovala jsem si to, jaký skok jsem udělala, neoceníla jsem se za to dost.

práci. (zamyšlení a pak zdůraznila) už vím – já víc myslím na sebe a nestydím se za to. Přejde mi to normální.

Ad6) Mám pořád své nálady, dělám chyby – a taky stejné chyby, i jiné, ale některé stejné. Střídají se mi období, kdy se mi daří a kdy nedaří, kdy zvládám a kdy nezvládám. Myslím, že některé věci jsou stejné celý život. Bohužel – chyby, vzorce chování, způsob práce, řešení situací...

Ad7) čekala jsem, doufala, že spousta věcí půjde samo. A já budu řešit jen ty situační a provozní věcičky. Ne, že se to občas celé zašmodrchá. Taky jsem myslela, že se mi některé věci stávat nebudou. Třeba ve vztazích. Že třeba při výchově dětí nebudu jako svoje matka (napíš tam smajlík). Že když budu starší, že se mi bude víc dařit a všechno bude mít hladší průběh. Že už jsem poučená a bude to takové nudnější, ten život. Jako víc stereotypu. Ale – ono se pořád něco děje. A je to dobře. Byla by to nuda a kdyby to bylo stejné, asi bych už byla po smrti.

Ad8) Ubývá věci, které člověk dělá poprvé. Je to výhoda i nevýhoda. Něco se naučí, získá zkušenosti poprvé, někde je poprvé. Mám děti – a už nikdy nebudu moci mít to klasické manželství. Nepotkám lásku a vezmeme se a budeme mít spolu první, druhé, třetí dítě a vydržíme spolu. Může se stát, že potkám osudovou lásku – a budeme mít spolu až to třetí dítě.

Taky – nebudu mladší ani tělem ani duchem. Nepočítám, když se mi něco stane hlavou – třeba jako Alzheimer. Nebudu už mít to vidění světa, jako v mládí. Teď je to víc o rozumu, dřív v tom byla ta naivita. S věkem je víc rozumu a přibývá pudu sebezáchovy. Je v tom opatrnost, ale taky pohodlí a lenost. Člověk už se nepouští do akcí, jako za mlada. Nebo o tom víc přemýšlí, promýšlí a zdůvodňuje.

Ale jinak všechna ostatní přání, která jsem od života měla, ty vidím jako otevřená. Podívat se, naučit se, vidět něco, zkusit něco. To věřím, že se mi ještě vyplní.

Ad9) o děti (rychle).

Z toho, co ještě bude. Neumím si představit, co bude. Do fáze narození dětí jsem měla představu. Narodí se, budu je vychovávat, oni budou růst, chodit do školky, do školy, pak si najdou partnera a založí vlastní rodinu. Teď, kdy chodím do práce a vychovávám děti se ptám, co ještě zažiju. Co bude. Taky mám strach z bezmoci a nemoci ve stáří. U sebe. Asi to není nic pěkného. Je to nedůstojné. Když to přijde brzo, taky se nebudu moci postarat o děti. Stejně se bojím nemoci.

Ad10) Děti. Dítě mě obejmě a řekne – mám tě rád. Ty jsi ta nejkrásnější maminka. A nebo taky, jako dnes – jsem se podívala ven – bylo hezké počasí, po 14ti dnech sluníčko. Hezký den. A taky – když se mi něco povede. Koláč, dobrý oběd, od cukroví až po dokončený projekt. Když mi vyjde křížovka (směje se).

Ad11) že jsem zažila něco lepšího, než mít děti. Mám pocit, že to lepší, se v mém životě už stalo. Trochu mě děsí, co budu dělat těch dalších 40 let. Z čeho se budu radovat. A budu spokojená, když to za 3 roky bude takové, jako teď (ve 40 letech).

Ad12) budu se spoléhat na sebe a zároveň se nebudu bránit pomocí ostatních. A taky se mi osvědčilo neplánovat tak ve velkém množství a rozsahu. Používat jen hrubé plány – neboli



<b>Datum provedení rozhovoru</b>	<b>7. 2. 2008</b>
<b>Kód do DP</b>	<b>03</b>
<b>Dosažený věk v 2008</b>	<b>40</b>
<b>Stav</b>	Vdaná (1x rozvedená, druhé manželství)
<b>Děti</b>	3 (16, 14, 5) dvě z prvního a jedno z druhého manželství
<b>Vzdělání</b>	SŠ (2x maturita)
<b>Zaměstnání</b>	Profesionální cvičitelka aerobice a pilates
<b>Bydliště</b>	Liberec, město

*Respondentka hovořila v převážně rychlém tempu, rozvíjela myšlenky, dávala příklady a zobecňovala – vyjádření myšlenky rozšiřovala až do neosobní úrovně, a to velmi rychle. Často využívala imperativy a výraz „člověk“ spojený se slovesem ve 3. tvaru. Rozhovor provázela řada velmi osobních a citlivých témat, která respondentka sama považuje za ne zcela zpracovaná. Charakteristická byla velká otevřenost k vlastním bolestem a tématům a ochota o nich přemýšlet a hovořit. U otázky číslo 12) jsme se zastavily a přerušily rozhovor ve prospěch zpětné vazby – na vyžádání respondentky.*

Ad1) Starosti o děti, krásu, o štíhlost, péče o tělo, sebevzdělávání, taky snaha někam patřit, něco umět. Hodně bojují se vztahem žena-muž. Myslím, že je to vyčerpávající odpověď.

Ad2) (zamyšlení, vrtí hlavou – hm, ne, pak dodává) Trošku se odlišuji, je to dáno mou povahou, znamením štíra, беру věci víc do hloubky, vnímám do detailů, zabývám se víc vnitřními věcmi těla – třeba trávením. Dokážu říct holce proč je tlustá, proč má bedráry, proč má některé problémy. Ale neumím to říct tak, aby to lidi pochopili. Vnímám prostě víc do hloubky, víc detaily. Občas tomu ani sama nerozumím. Neumím to podat tak, aby to lidi přijali a to mi pak dělá velké problémy (*smích*).

Ad3) zlomové období asi není. Myslím, že se spíš tak jako postupně vyvíjím. (*určuji tedy období pro uvažování sama na 35 let, se souhlasem respondentky*).

V 35 jsem měla malého Pěťánka (*nejmladší syn*), to šlo všechno stranou, ambice, já - a tak, všechno jsem podřizovala péči o dítě, kojila jsem. Obětovala jsem se. Šlo stranou, co chci já – důležitá byla domácnost, co je uvařeno, upečeno, co uklizeno, vypráno, občas jsem se šla s kámoškama někam vykecat. Hodně mi vadilo, že jsem v tom sama. Chybělo mi ve vztahu s chlapem, že mě v tom nechal samotnou, že mě nepodepřel, nerozuměl mi. Cítila jsem se sama a bralo mě to. Chlap se snažil vydělávat, abychom si s dětmi mohli dovolit, zakládal firmu, která ho teď živí, už to jde.

Dnes jsem víc odolnější, prcek je samostatnější, můžu myslet víc na sebe. Můžu si ujasnit víc, co mě trápí, hledat cesty jak z toho ven. Jsem v tom taky víc spokojená, jsem v tom víc

Nikam jsem se nehrnula. Hmotné statky nepovažuji za důležité. Ráda bych domeček, bydlela samostatně, ale ... Můj život mi nepřijde nic extra, ale vím, že co nezvládnou, to nepůjde. Je důležité chtít a najít cestu. Nikdy není málo času. Musíš prostě udělat krok a nést následky. Někdy se lekneš, když si to uvědomíš a couvneš. Tudy ne. Všechny problémy podle mě mají řešení. Ale někdy musíš počkat. Zestárnout. Člověk něco zkusí, pobere zkušenosti z toho a jde dál. Nic není nekonečné. Všechno se dá dělat lépe a znovu.

Ad9) *(hovořily jsme o věku 45 let)*. Že si ráda rekapituluji těch pět let. Že není špatné kouknout dozadu, nestěžovat si a podívat se na to, co bylo dobré. Taky ty se ptáš a já se snažím najít přesnou odpověď. Jsou to otázky na přemýšlení. Pomůžeš mi tím ty věci popsat, pojmenovat.

Ad 10)

- nikomu nic nevnučovat,
- najdeš-li pozitivní cestu, tou běž (žádné nervy, žádné stresy, prostě klidná cesta je ta dobrá),
- člověk by se neměl podceňovat, měl by znát svou hodnotu a tu bránit,
- peníze nejsou všechno, některé věci se zaplatit nedají a ty by si člověk měl chránit víc, než peníze v bance – ty pocity a vjemy,
- pravd je spousta,
- největší kámoš pro sebe jsi ty sama a pak máš i ty ostatní kámoše venku; když zrazuješ sebe, tak zrazuješ i je, ty kolem, když jsi spokojená se sebou sama, jsi spokojená i s ostatními,
- nikdy neříkej nikdy,
- když se rozhoduje, počítej se všemi možnostmi na cestách – že to dopadne, ale taky že ne, aby když to nedopadne, mohlas být v nadhledu, to je těžký,
- umět se smát sama sobě, nebrat se vážně,
- umět lidi brát jako děti, které prošly něčím, co je poznamenalo, proto se chovají tak, jak se chovají – neodsuzovat je hned, dát si prostor a poznat je blíž.

Ad11) omezila bych svoje vcit'ování se do ostatních. Když to dělám, tak se pak nesoustředím na sebe, vycucává mě to. Na to si dávám bacha. Ne vcítit se do všech a za každou cenu. Ne s každým.

Ad12) Že nikdy nezvládnou svou minulost, že mě to bude dlouho trápit. Chtěla bych to zvládnout hned, ale to nejde. To vím. Že kvůli té minulosti něco zkazím, že někomu něco udělám.

Matku dávám stranou. Nechodím za ní. Ale mám z toho špatný pocit. Že je tam sama. Něco mi říká, že to není dobře. I když se ona na mě vykašlala, když byla zamilovaná, že mě odsunula...

Že budu jako moje matka.

Že budu sama, protože chlapům nerozumím a neumím k nim být tolerantní.

Že nikdy nebudu sama sebou. Že mi nějaký debil něco povoře u dětí, i když se já budu snažit jak chci.

A taky, že moje děti nepoznají to, co poznat mají.

<b>Datum provedení rozhovoru</b>	<b>14. 2. 2008</b>
<b>Kód do DP</b>	<b>04</b>
<b>Dosažený věk v 2008</b>	<b>37</b>
<b>Stav</b>	svobodná
<b>Děti</b>	žádné
<b>Vzdělání</b>	SŠ
<b>Zaměstnání</b>	Operní sboristka, operátorka call centra
<b>Bydliště</b>	Liberec, město

*V dialogu nejprve převládalo rychlé tempo a povrchnější typ výpovědi. To se změnilo u otázky 3. – popisu kritické události. Změna v hloubce výpovědi a tempu nastala v okamžiku poukazu na budoucnost, kdy se rozhovor vrátil do počátečních kolejí.*

Ad1) Moje kamarádky v tom věku? Nic. *(vyhrkla rychle, pak se zamyslela a dodala)* Na rozdíl ode mě mají rodiny, ale taky jsou bezdětné, jsou rozdílné, mám hodně různé kamarádky. Ty mladší se víc baví, ty starší se už moc nebaví – spíš mají povinnosti, starosti. Málokterá má čas na svoje koníčky. To asi máme společné. Srovnáváme se s tím, že stárneme.

Ad2) Já jsem sama, dělám dvě práce, mám díky tomu minimum soukromého času. Mám málo času na své přátele, mrzí mě to. Taky mám málo času na věci, které mě bavily, třeba na cestování. Na to nemám ani čas ani peníze, takže necestuji. Můj neexistující volný čas mě z té skupiny vyděluje.

Ad3) nejvíc mě změnila smrt mých rodičů, mezi 21. a 25. rokem života. To byl konec veškerých mých životních jistot – musela jsem se soustředit na to, abych vůbec přežila. Mohla jsem to buď přežít, nebo se zhroutit, jako ségra. Ta kvůli tomu skončila i na psychiatrii. Ale já jsem dokázala přežít a jsem na sebe za to hrdá, že jsem to zvládla. I moje okolí mě za to obdivuje. Pak už to bylo spíš takové zranění. Po 30 člověk zraje, uklidňuje se, přestává sedět po hospodách. Přejde na to, že ten čas s přáteli může trávit i jinak.

Abych odpověděla na otázku... Před 5ti lety jsme prodaly se setrou dům po rodičích, koupila jsem si byt, odstříhla jsem definitivně dětství a začala v bodě nula. Potkala jsem I. *(dosavadní partner)*. Do té doby jsem byla ve vztazích vláčená. Teprve I. ve mně objevil partnera a díky tomu jsem se uklidnila a zharmonizovala. Byt mám, jaký chci, uklízím, když chci a když nechci, tak to nedělám. Peníze mi buď vyjdou, nebo ne, nikdo na mě nezávisí. Jsem sama pro sebe. Snažím se lépe vycházet s lidmi a být nekonfliktní. Snažím se začít stát na vlastních nohách.

Umět si dělat legraci ze sebe, to je důležitý.

Tohle mi funguje, ale dalo mi to práci se to naučit (*směje se*).

Ad13) Doplnující otázka: Jsi šťastná a spokojená?

Tak na půl. Dělán, co jsem chtěla a co mě baví. Ale nedaří se mi uživit tím. Je to pouze z lásky, uspokojení z práce mi kazí to, že musíš k tomu dělat i to, co nechceš, abys měla peníze. I když peníze nejsou to hlavní, hlavní je ta práce. Můj osobní život je neutěšený. Jsem sama, ale ne osamělá. Mám dost práce. S muži to neumím, vybírala jsem si nevhodné typy. Nejsem nešťastná. A teď mám hezké období.

Ad14) Celkem v pohodě. Nejdřív jsem měla nervy, že se známe. Ale pak – viděly jsme se v pubertě, pak dlouho ne. Je to zvláštní, ale dobrý. Nemám nepříjemný pocit. Dost odporně jsem se nad sebou zamyslela (*směje se*).

Ad3) Nejvíce jsem se změnila v období 28 – 29 let. Změna se připravovala dlouho. Od 23-24 let. Od tehdy jsem chodila na terapii. Ve 29 jsem přišla na to, že o tom, co bych chtěla v životě dělat, na terapii pouze žvaním a řekla jsem si – panebože, jak dlouho o tom chceš ještě žvanit? Tak jsem se sebrala, odstěhovala se od matky, zanechala jsem perspektivní zaměstnání, odešla jsem do Prahy, začala jsem pracovat za nula celá prd korun v nové práci a rozhodla jsem se, že si do tří let najdu chlapa a budu mít dítě. Nešlo o to, co a jak nakonec bude – ale šlo o to, dělat to. (*velký důraz na konec věty*) To byl můj tříletý plán.

Když se teď podívám pět let zpátky na sebe – tak jsem dost stejná. Jedna věc mě ale odlišuje od sebe ve 32 letech. To je ta rozsypanost věcí. Ve 32 jsem měla naplánováno, měla jsem v tom všem jasno. Tušila jsem, že třeba ten plán nevyjde. Že třeba nebudu mít děti a že budu celý život sama. Byla jsem si ale jistá tím, co chci dělat profesně. Ale to dnes není. Celá psychologie mi teď, jak jsem vystudovala, nepřipadá nějaká samospasitelná. Jako vyčpělá. Poslední roky mě taky začala unavovat práce, byla jsem ráda, když jsem odcházela na mateřskou. Myslela jsem si, že když teoreticky některé věci vím, že třeba vztah nebo starost o dítě bude jednodušší. A ono není.

Ad4) (*dlouho přemýšlela*) Možná právě v tom... popíšu to zeširoka. Ve 29-30 jsem přišla do Prahy a stála jsem na úrovni 20ti letých studentek. Měla jsem tu sílu, šturm, to nadšení. Cítila jsem se jako king. V 37 to nemám. Tu naději. Splnila jsem si, co jsem chtěla. Někdy si připadám cynická. Ale nevím, jestli ten cynismus je cynismus. Jestli to není zkušenost. Nedokážu posoudit, jestli člověk má právo na cynismus. Já ho nikdy neměla ráda a teď jsem cynik. To, že věci nejsou takové, jak jsem čekala – je to cynismus, nebo zkušenost? Já teď a já před pěti lety se lišíme tím cynismem.

A taky si dnes nemyslím, že jsem takový king, jako ve 30ti, když jsem začínala.

Ad5) (*velmi dlouho přemýšlela*) Přízemně vzato – mateřská zkušenost a manželství. Pořád se mi to vtírá. A taky ztráta iluzí, cynismus, strach ze smrti - to, co jsem strašně dlouho neměla, teď mám... Ne, strach, že tě přejede auto. Ale z toho, že se blíží smrt. Že to je ta druhá polovina života. Já mám teď takový čas, kdy se hodně dívám do minulosti. Mám touhu navštívit místa, kde jsem patnáct let nebyla, vidět lidi, které jsem dvacet let neviděla. Surfuji na internetu a hledám kamarády ze zahraničí, které jsem neviděla. Nevím, s čím to souvisí. Možná, že to je touha po vrácení mládí. Tohle mě pronásleduje posledních půl roku, tahle touha.

Ad6) Úplně jsem stejná v tom, že jsem ráda, že jsem to udělala (*myslí odchod do Prahy a celkovou změnu života*). To se nezmění. Že to je to nejlepší, co jsem pro sebe udělala. Můj pocit uspokojení je pořád stejný. Všechno ostatní se na mě více či méně změnilo.

Ad7) (*velmi dlouho přemýšlela*) Řeknu to úplně opačně. Měla jsem pocit, že mám nový začátek. Že už se dál nemůžu poznat, že mě nečekají žádné taje ve mně, v mé psychice. Takže – určitá naivita se nezměnila. Jestli člověk vůbec může bez naivity přežít. Jestli by se nezbláznil. Souvisí to s tím, jak jsem myslela, že jsem king a teď si to nemyslím. A vlastně mě napadá, jak bych to jen řekla, abych se moc neranila (*směje se*) – nezměnilo se, že ve 32 bych si nepřiznala, že jsem ctižádostivá. Jsem ctižádostivá, byla jsem a budu. A to se asi nezmění. Snažím se to lámat přes koleno, ale asi se to nezmění, že budu...

než tu otázku samotnou, bych potřebovala compagniéra na přemýšlení o tom. Bylo by příjemné na tom s někým dělat společně.

Ad 14) dobré i špatné. Asi obojí. Některé otázky byly příjemné, jiné nepříjemné. Bála jsem se asi víc, že budou víc na tělo. Ono jde o to, zda jsem si je na tělo připustila? Asi jo. Asi jsem vědomě nic netajila.

života – nemám. Nemám tolik, jako jsem mívala dřív. Mám pocit, že mi někde něco utíká. Dřív jsem měla pocit, že jsem v pohodě, že jsem dokonalá. Teď nemám. Tím „utíká“ myslím, že něco nedělám dobře. Nemám pocit, jako E. (kamarádka): jsem matka od jednoho dítěte, na mě nikdo nebude ječet, milá paní! Tak takhle to vůbec nemám.

Ad5) (přemýšlela) první mě napadl strach z budoucnosti. Zodpovědnost. Až strašná zodpovědnost. Nevím, jestli je to nejdůležitější. Asi jo – to jsem nikdy neměla. (znovu přemýšlí) Vztah k dětem. Ale to mám o tom přemýšlení o budoucnosti.

(stále pokračuje v přemýšlení, zklidňuje se a posouvá rozhovor na hlubší úroveň)

Ad6) ty mi dávaš... asi – že je pro mě důležitý pocit jistoty v partnerském vztahu. Ale ne vztah k partnerovi, jako takový, ale celkový poklid - pohoda doma. Jako třeba jsem to měla u našich. Ten stav poklidu doma ten je potřebný. Když to nebylo, to mi vždycky vadilo. Ostatní vztahy s lidmi – asi ne. Tam těch změn bylo hodně.

Ad 7) (uvažuje o období před 5ti lety, tj. věk 30)

Myslela jsem, že budu mít vyřešený vztah s matkou. Skoro to je. Tam nevidím zásadní problém. Myslela jsem ale, že člověk bude mít větší jasno. ... já mám všechno vyřešený (směje se s úlevou).

Že bude mít vyřešený vztah k profesionální stránce. To nemám. A možná jsem před 5ti lety doufala, že budu mít jasné nasměrování života. Mít jasnou představu o tom, že to bude tak, tak a tak. Hodně to souvisí s tou profesní stránkou. Tak to nemám.

Ad 8) takováto otázka je špatná otázka (směje se pro uvolnění)...

Očekávala jsem, že mi to, co dělám, přinese větší pocit uspokojení a vědomí, že je to TO správné, co dělám. V práci dostaneš odměnu, protože to děláš dobře, je to správné. Tak to myslím. Asi mi chybí můj vlastní pocit, že je to správné, co dělám. Uspokojení. My, co nechceme měnit svět, to máme lehčí, víš? (dodává sebe-ironicky) Všechno, co jsem chtěla, mám. Jo – ještě – že nebudu přirozeně vzdělaný renesanční člověk, to jsem asi před pěti lety taky tušila.

Ad 9) Jako fyzický strach? Z toho, že nám nebude klapat náš partnerský život. Tam bych to neuměla uchopit, to mi nejde. Je pro mě důležitý ten klid doma. O děti ani ne. Pocit, že jsou děti zdravotně ohrožené, mě motivuje. To mi nevadí. Situace, kdy nefunguje partnerství mě totálně od-energetizuje, jak jsi před chvílí viděla.

Ad 10) (přemýšlí) zvláštní, to jsem dřív neměla – zpětná vazba od ostatních lidí. Třeba když mi pochválí něco u dětí – „já, vy jste tohle udělali?“ (Přemýšlí) Kafe s kámoškou. To mě nabije. Dřív jsem to absolutně nepotřebovala. Teď mi to obstarává něco, co není jinde. Děti mi to dát nemůžou, manžel je introvert a nemluví. V podstatě to jinde nemůžeš dostat. Jó, popleskat po ramínku, to já ráda.

Ad 11) Ve 40: že mám fungující manželství. Manžel mě miluje. Takže mi to občas dává najevo. Ale podstatné je to, jestli to opravdu funguje. Říkám to první, i když mě první napadly dětičky. Nevím, jestli je pro mě spíš podstatné mít úspěšné nebo šťastné děti. To opravdu nevím, co z toho raději. Zdraví, jako stránku necítím. Beru to jako samozřejmost. Není to pro mě cíl, nikdy jsem to neřešila, tak nevím, jak to tam zakomponovat. A práci. Takovou, kde

## Příloha č. 2

### Ukázka kódování rozhovorů s ženami

(N = 6)

Výpovědi jsou ponechány v originálním znění bez jazykové korektury a redukce. Jsou řazeny chronologicky. Barevné a jiné zvýraznění v textu promluv sloužilo k usnadnění kódování a pozdější interpretace.

Otázka – odpověď	Kategorie - kód
<b>1. Když se podíváš na ženy mezi 35. a 45. rokem, které znáš – co mají společného? Třeba oproti starším nebo mladším ženám?</b>	
<p><b>R1</b></p> <p>Tím, že začínají fyzicky stárnout. Většina si je vědoma, že mládí je pryč a že spějeme ke stáří. Myslím, že fyzickými silami jdeme dolů. Že vrchol už je pryč. A taky mají takové životní zkušenosti, o které se mohou opřít. A asi taky je společné, že všechny, tedy významné procento z nich, má děti.</p>	<p>Fyzické stárnutí, vrchol je pryč</p> <p>Zkušenosti</p>
<p><b>R2</b></p> <p>Asi absenci naivity, mládí, mají víc životního pesimismu. Mají za sebou zklamání a osudy. Moc se s nima nestýkám. Většina mi přijde duchem starší. Na víc let. Jsou víc usedlé (ptám se – než kdo). Než mí přátelé. Mám přátele většinou tak o pět let mladší. Ty ženy víc myslí rozumem a chybí jim mladistvý pohled. Jejich společné téma je: děti a rodina. Práce. A pak už nejsou témata. Došla. Většina z nich nemá kapacitu na další věci, než ta témata, jak jsem řekla. Málo si uvědomují sebe. Nenechávají si čas pro sebe.</p>	<p>Děti, rodina, práce jako základní témata</p> <p>Vytíženost - tzn. Málo času na sebe, na koníčky</p>
<p><b>R3</b></p> <p>starosti o děti, krásu, o štíhlost, péče o tělo, sebevzdělávání, taky snaha někam patřit, něco umět. Hodně bojují se vztahem žena-muž. Myslím, že je to vyčerpávající odpověď.</p>	<p>Starost o sebe</p> <p>Práce se vztahem partnerským</p>
<p><b>R4</b></p> <p>Moje kamarádky v tom věku? Nic. <i>(vyhrkla rychle, pak se zamyslela a dodala)</i> Na rozdíl ode mě mají rodiny, ale taky jsou bezdětné, jsou rozdílné, mám hodně různé kamarádky. Ty mladší se víc baví, ty starší se už moc</p>	<p>Povinnosti versus zábava</p>



### Příloha č. 3

#### Souhrn písemných výpovědí ke zkoumanému tématu (N = 15)

Výpovědi jsou ponechány v originálním znění bez jazykové korektury a redukce. Jsou řazeny s ohledem na věk respondentek v okamžiku dotazování, dle toho jsou ve vzorku 3 kategorie:

- 1) pod 35 let – D5 a D7
- 2) 35 - 39 let – D1, D2, D3, D4, D6, D8, D10, D15
- 3) 40 – 45 let – D9, D11, D12, D13

Otázka – odpověď
<b>1. V čem jsi dnes nejvíce jiná oproti sobě v 35 letech?</b>
<b>D5</b>  Vědí, co chtějí (ale to neznamená, že to mají). Většinou mají děti nebo po nich touží. Mají taky většinou svůj domov, zázemí, některé pevné, jiné možná pozvolna se rozpadající.
<b>D7</b>  Hodně pracují, působí nezávisle, někdy upracovaně a ustaraně
<b>D1</b>  Většina má děti a manželství, většina prožívá nejkrásnější období jejich života.
<b>D2</b>  Odlišný pohled na život než mají (měly) jejich matky, zároveň však jiný, než mají současné mladé (+,- 20 –leté) ženy; Jsme tak trochu mimo.
<b>D3</b>  Zkušenost s dlouhodobým vztahem, obavy ze ztráty společenské prestiže v důsledku stárnutí, relativní nadhled a samostatnost
<b>D4</b>  Mají rodinu, jsou vyrovnanější než mladší ženy, mají své zájmy
<b>D6</b>  péči o dorůstající děti, pel mládí už opadal, ale ještě nejsme babky
<b>D8</b>  Většina žen okolo mne cca 85% jsou ženy rozvedené. Všechny řeší zásadní problém a to jak se uživit a při tom najít čas věnovat se svým ratolestem. Kdy si odpočinout. Kde v tom shonu najít alespoň minutku sama pro sebe.

D5

Mám děti, domov, jsem v manželství šťastná.

D7

Jsou „mým vzorem“, protože jsou starší, koukám na ně, jak asi budu za pár let vypadat, až budu třeba chodit do práce, mít děti ve škole.

D1

Nic, já jsem úplně mimo.

Jsem svobodná a bez partnera, což už mi trochu leze na nervy, ale na druhé straně je to lepší než být s tím špatným (slabá utecha). Nikdy jsem nechtěla mít „obyčejný“ život, stále hledám něco víc, někde jinde. Po tolika letech studia medicíny a dřiny v nemocnicích mi došlo, že to vlastně vůbec nechci dělat a že chci dělat něco úplně jiného, kreativnějšího, měne stresujícího a v mnou určeném case (nikoli pracovní době diktované jinými). Čas je pro mě důležitější než peníze, a prožitky (zvláště duchovní) důležitější než jakékoli materiální statky. Prodal jsem svůj dům, rozdala většinu nabytku a elektronických přístrojů a trochu cestovala, trochu porad občas pracovala v nemocnici a trochu pracovala na své první knize. Nyní prožívám agonii – neboť jsem utratila všechny peníze, které jsem na toto dobrodružství měla k dispozici a moje dobrodružství je u konce. Moje kniha je nastěti taky napsána, takže teď jen doufám, že najdu nakladatele. Pokud ho nenajdu, budu muset buď zpátky do práce, která už mě neteší, nebo na pár měsíců do ashramu v Indii. Nebojím se riskovat, ale občas když mi dojde jak moc riskuju, jsem z toho v depresi. Pak se zase otrepu a jsem optimista. Nevadilo mi rok žít (z kufru) bez vlastního bydlení, ale po roce mi dochází že přece jen chci mít aspoň trochu komfortu. A nebo ten ashram. Jsem plná protikladů, které se snažím zkloubit.

D2

Já jsem na okraji, podle nově zaběhnutých trendů jsem si budovala kariéru, mateřství jsem plánovala po zralé úvaze, ne úplně běžně jsem měla děti s ročním rozestupem. Tak jak jsem si vše plánovala, bylo v souladu s novou dobou. To, co mě zaskočilo, byl zdravotní stav mladšího dítěte. Teď zhruba rok dělám vše proto, aby se co nejlépe vyrovnal svým vrstevníkům, ale všechny mé plány s mojí profesní kariérou jsou k ničemu. Prostě: sice jsem se dost vysoko dostala, ale teď mi to je k ničemu a navíc, mi je to úplně jedno.

Měla jsem velké plány, naprogramovaný život, a teď je jediná preference: integrovat syna do „klasického“ kolektivu vrstevníků

D3

Všechno uvedené výše

Relativně se liším tím, že studuji a přestože jsem zaměstnaná, teprve budu začínat vlastní kariéru v oboru, s nímž se identifikuji. Zároveň si subjektivně myslím, že mám ve srovnání s vrstevnicemi nižší sebedůvěru, jsem ale, myslím, zároveň otevřenější případným změnám.

D4

Asi ani ne.

D7

Mám 3 děti, což není až zas tak obvyklé. Nesplácíme hypotéku, jako většina našich vrstevníků, protože bydlíme ve služebním bytě (na faře, můj manžel je evang.farář),

Nejezdíme na dovolenou na Seychelly, protože na to nemáme ☺,  
máme „strašného velkého psa“ (kříženkyni rotvajlera a vlčáka, z útulku), která žije s námi v bytě a všichni (kromě naší rodiny) se jí bojí,  
používala jsem na všechny děti látkové plíny, čímž jsem v dnešní době mnohým za exota,  
vodu, ve které se vykoupeleme používáme ještě na splachování záchodu, protože je nám líto s ní jen tak plýtvat,  
jako od ženy faráře se ode mě očekávají určité společenské role a angažovanost, ale docela mě to baví ☺  
Taky mě baví podněcovat lidi ke komunitnímu životu, blbnutí, legraci a hravosti...

D1

Jsem svobodna a bez partnera, což už mi trošku leze na nervy, ale na druhé straně je to lepší než být s tím špatným (slabá utecha). Nikdy jsem nechtěla mít „obyčejný“ život, stále hledám něco víc, někde jinde. Po tolika letech studia medicíny a dřiny v nemocnicích mi došlo, že to vlastně vůbec nechci dělat a že chci dělat něco úplně jiného, kreativnějšího, méně stresujícího a v mnou určeném čase (nikoli pracovní době diktované jinými). Čas je pro mě důležitější než peníze, a prožitky (zvláště duchovní) důležitější než jakékoli materiální statky. Prodala jsem svůj dům, rozdala většinu nabytí a elektronických přístrojů a trošku cestovala, trošku porad občas pracovala v nemocnici a trošku pracovala na své první knize. Nyní prožívám agonii – neboť jsem utratila všechny peníze, které jsem na toto dobrodružství měla k dispozici a moje dobrodružství je u konce. Moje kniha je nastěti taky napsaná, takže teď jen doufám, že najdu nakladatele. Pokud ho nenajdu, budu muset buď zpátky do práce, která už mě netěší, nebo na pár měsíců do ashramu v Indii. Nebojím se riskovat, ale občas když mi dojde jak moc riskuju, jsem z toho v depresi. Pak se zase otrepu a jsem optimista. Nevadilo mi rok žít (z kufru) bez vlastního bydlení, ale po roce mi dochází, že přece jen chci mít aspoň trošku komfortu. A nebo ten ashram. Jsem plná protikladů, které se snažím zkloubit.

D2

Velké plány, naprogramovaný život, a teď jediná preference: integrovat syna do „klasického“ kolektivu vrstevníků

D3

Relativně se liším tím, že studuji a přestože jsem zaměstnaná, teprve budu začínat vlastní kariéru v oboru, s níž se identifikuji. Zároveň si subjektivně myslím, že mám ve srovnání s vrstevnicemi nižší sebedůvěru, jsem ale, myslím, zároveň otevřenější případným změnám.

D4

Studuji VŠ, což je dost odvážné, troufalé a pro mnohé nepochopitelné

D7

Jsem asi vyrovnanější, vyzrálejší, spokojenější, „potřebnější“ – pro 3 malé děti. Před 3 – 5 lety jsem měla pocit, že péče o jedno dítě je fuška, pak péče o 2... a teď se 3 mi přijde, že se to „docela dá“, i když je to občas vydatnější než nějaký adrenalinový sport a že se i u toho dá stíhat docela dost věcí (teda když člověk přehlíží to, že nemá vyžehleno, naklizeno, napečeno...)

Ale na druhou stranu mám mnohem méně času na mimorodinné aktivity, na koníčky, přátele, duchovní život a samozřejmě na manžela a nejméně na sebe. Říkávám, že poslední koníček, který mi zůstal, je jídlo ☺

D1

Nedám tolik na mineni okolí – dělám si svoji věc ať si o tom myslí kdo chce co chce. Jsem silnější. Možná ještě úplně nevím, co chci, ale vím co nechci (i to je pro mě pokrok) . Jsem občas kouzelnice a samanka, budoucí hvězda telenovel a autorka bestselleru, a občas hromádka nestestí, sebelibosti a strachu co bude.

D2

Žena před 3 – 5 lety by neměla děti ve věku 3 a 4 let, měla by je starší. Dovoluji si tvrdit, že by v první řadě řešila finanční situaci (tu sice řeším nyní i já, ale zhruba po ročním odkladu, díky pracovnímu postavení mého manžela). Moje nynější cíle se týkají dětí. E to do značné míry vyprovokované tím, že si plně uvědomuji to, že mě děti potřebují a musím se jím věnovat. Myslím si, že kdybych v době. Kdy jsem měla první dítě, byla mladší (nepůsobila bych jako pedagog na VŠ) tak bych potřeby svých dětí vnímala jinak.

D3

Dosáhla jsem vyšší autonomie, jsem oddělenější od prostředí a ostatních lidí ve svých názorech a pocitech. Jsem ochotná podniknout nové kroky bez nadměrných pocitů úzkosti.

D4

Jsem klidnější, vyrovnanější, vím přesně, co chci dělat, čím se chci zabývat, jak profesně, tak ve volném čase.

D6

Život má víc řádu (dítě holt chodí do školy), už vím, že nemá smysl pracovat domrtva, nic tím nezachráním, je třeba si odpočinout, takže odpravdu víc odpočívám - díky tomu, že již víceméně nehrozí akutní finanční kolaps si to mohu dovolit. Trávím víc času se synem - občas i někam vyjedem na výlet a přitom dělám víc věcí, které mne baví a které nesouvisejí ani s dítětem ani s prací.

D8

Dříve se zdál každý problém menší a řešitelnější. Teď je každý problém větší a únavnější.

D10

Matka, manželka a žena, právnička. Stále mě napadá slovo ukotvená. Před pěti lety bylo

Asi viz předchozí dotaz

D7

V tom, že jsem se stala maminkou větší rodiny. Učí mě to myslet víc manažersky, promýšlet věci víc do detailů, přemýšlet dopředu, předvídat kroky, ne jen žít ze dne na den. Taky mě to asi víc učí myslet především na druhé (děti, manžela, psa ☺) a pak teprve na sebe. Což ale taky není vždy ideální, já vím!

D1

Jsem víc sama sebou. Možná sobectější, v tom, že můj život je můj život a já ho chci žít tak jak já chci a ne tak jak ode mě očekává rodina, společnost, přátelé.

D2

To jsou všechny problémy uvedena výše. Před 5. lety jsem se připravovala na nástup na MD v zaměstnání, které jsem zakládala. Do té doby jsem pro něj žila. Po MD (za 5. měsíců) jsem se tam vrátila. Z hlediska zaměstnavatele proto, abych je podržela, ale já jsem doufala v další mateřství. Domluvila jsem si návrat po dvou letech, ale nakonec bylo všechno jinak. Teď jsou pro mě hybným momentem synovy úspěchy.

D3

Odpověď je podobná jako v ad4. Větší samostatnost, lepší schopnost prosazení svých vlastních zájmů či potřeb, i když zde mám ještě rezervy...i tak cítím posun.

D4

Jsem klidnější, méně výbušná, dokážu řešit problémy s nadhledem a „chladnou hlavou“, nesmýkají mnou emoce, tak jako dřív.

D6

hřířila jsem se s tím, že mnoho věcí v mém životě je nevyřešených, nejistých a potenciálně hrožících katastrofou(převážně finanční) a že to tak ještě mnoho let bude. Že neexistují žádná rychlá řešení, jen pomalé rozplétání krok po kroku. Že představa, že to vše napřed vyřeším a pak budu tedy konečně žít je nesmyslná.

D8

V lehké naivnosti. V samostatnosti.

D10

Otázka se mi zdá shodná s předchozí, odkazuji na tedy na předchozí odpověď.

Ještě se v mém životě objevily časté úvahy o době počínajícího stáří, o věku po 50, po 55, snad proto, že díky dětem do té doby asi vím nebo si dokážu představit, jak to bude vypadat, tak mě zajímá ta doba potom, co bude, až děti odejdou z domu, budu se např. realizovat profesně? Podniknu nějakou změnu, např. pobyt v cizině, budu mít sílu ještě něco vymýšlet a podnikat?

posledních 2 let jsem byla přijata do individuálního a skupinového výcviku psychoanal. psychoterapie). Věřím, že pokud by skončil vztah s manželem, poradím si sama. Mám zcela novou kočku☺

D4

Syna!

D6

Saxofon, omítku na baráku, volné víkendy, prázdniny a lásku (ale asi v jiném smyslu, než by to většina lidí pochopila)

D8

Zkušenosti a opatrnost být otevřená k lidem.

D10

Děti, to je taková změna a ovlivnění způsobu rozhodování, že nevím, jak bych se o tom rozepisovala.

D15

Dlouhé vlasy.

D9

Asi větší nadhled, spousta věcí mi připadá malicherných. Naopak jsem ztratila chuť něco zásadního řešit a mám větší strach z velkých změn

D11

Mám velkou radost ze života. A ze všech těch pestrých nabídek a možností, které kolem mne jsou

D12

Neřekla bych že jsem neměla vůbec, ale rozhodně teď mám mnohem více vnitřního klidu.

D13

Zkušenosti, poučení z různých situací, trochu zvýšené sebevědomí, jistotu rodinného zázemí. Pocit dobré nálady, vyrovnanosti. Myslet pozitivně.

## **7. V čem jsi i dnes stejná, jako tehdy?**

D5

Tak jako tenkrát – nedá mi, abych neuklidila – a pak mi (někdy) nezbývá čas na manžela, na čtení, na „moje věci“.

D7

Pořád se jakž takž snažím být křesťankou (i když duchovní život díky rodinnému kolotoči

Ráda se bavím, vyhledávám společnost, mám chuť poznávat nové věci

D11

Stejně pracovitá, stejně paličatá a stejně přes všechny karamboly věřím nadále lidem

D12

V tom, že mám ráda té samé lidi (což neznámá, že nepřibíli i noví) a té samé „věci“.

D13

V otevřeném srdci, pochopení pro druhé, dělat věci pro druhé (především zdarma), pomoci jim bez nároku na honorář, dělat radost druhým a tím i sobě.

#### **8. Co jsi doufala, věřila, že se podaří změnit – a dnes vidíš, že jsi nezměnila?**

D5

???

D7

To teda nevím, moc si život dopředu nelinkuju, protože stejně vždycky všechno dopadne jinak... Prostě беру dny tak jak jdou a zkouším ho každý užít naplno, jak to jde. A říkám si, že dvakrát už mým dětem nebude tolik, kolik je teď a mě taky ne.

D1

Ale ja na tom jeste pracuju a zmenim, jeste neskladam zbrane.

D2

V rozmezí těchto let nic. V mezích to, že zhubnu, syn nastoupí do normální školky, dcera do školy apod.

D3

Doufala jsem, že budu dál ve své autonomii, ale nechci být neskromná, mám radost, že zde vidím jasný posun. Totéž se týká agresivity/zdravého sebeprosazení a s tím spojeného pocitu sebejistoty a sebedůvěry.

D4

Svoji náladovost a panovačnost, i když se snažím, je to mnohdy silnější než já.

D6

Odpustit manželovi.

D8

Přístup členů rodiny k mé osobě. Nesnažit se zvládnout udělat všechnu práci, ale najít si čas i na sebe.

D2

Kariéra VŠ pedagoga, zaručený postup v práci, děti, které se vyvíjejí podle „tabulek“

D3

Nemám takový pocit. Naopak, spíše mám optimistická očekávání od budoucnosti (obzvlášť ve srovnání s obdobím před 5 a více lety).

D4

To vážně nevím, jsem teď absolutně šťastná, mám všechno, co jsem si kdy přála: Zdravou dceru i syna, milujícího a milovaného manžela, dost prostředků na pohodlný život, víru, a navíc jsem se dostala na vysokou, jak jsem si přála.

D6

No logické by možná bylo, abych napsala, že šťastné manželství, hodně dětí, možná i pracovní rozlet v úplně jiné oblasti ale já nemám pocit, že by něco bylo definitivně zmeškáno. I když bych se asi dokázala smířit s tím, že když nebude, tak holt nebude, stejně jsem přesvědčená, že to všechno ještě může být. Opravdu asi nedokážu najít nic, čím bych tuhle kolonku zaplnila.

D8

Klidný rodinný život s více dětmi. Mít vlastní obchůdek.

D10

Dříve jsem od života čekala nějaké velké dobrodružství, že ho budu prožívat odlišně od většiny lidí, jejichž životy mi připadaly monotonní a nudné. Dnes myslím žiju úplně obyčejný život podobný většině ostatních a dokonce se mi líbí a baví mě. Navíc se mi asi líbí ty nejtradičnější aspekty života ze všech. Dobrodružství tak, jak jsem ho viděla dříve, už rozhodně nechci vyhledávat, dobrodružstvím se mi staly obyčejné životní situace – např. rodina☺

D15

Nic takového není.

D9

To samé co v bodě 8

D11

Myslím, že už nezačne nový život, že jsem promarnila tu šanci mít víc dětí a to jsem si přála a ve čtyřiceti se to sice může stát, ale asi bych to zvažovala

D12

Jsem nenapravitelný optimista, tak věřím, že je na vše ještě času dost. Dokonce si myslím, že se právě teď vytvářejí podmínky ke skutečnému uvědomení a uskutečnění toho, co mně



Ztráta blízkých.

D9

Že nebudu dostatečně finančně zajištěná a že jsem nepřipravila děti dostatečně do života

D11

Z nemoci – nevyléčitelné u sebe u blízkých

D12

Z myšlenek na strach, když se mi „nechtěně“ vrací a „nemůžu“ se jich zbavit. Ale pracuji na tom a vím, že i strach ze strachu nás také má něco naučit. Tak se ho snažím pozorovat a... učit se.

D13

Ze samoty

**11. Co ti prozáří dny? Co tě nejvíc potěší, vyvolá radost, úsměv, pocit štěstí?**

D5

Úsměv mých dětí; to, když jsme všichni pohromadě a je legrace; slunný den na horách

D7

Krásné počasí, člověk s jiskrou, nádherná příroda, děti, když se nervou a nehádají, ale mají se rádi a vyjadřují totéž i nám, duchovní prožitky, rozkvetlá zahrada, intimní manželské chvílky ☺

D1

Krásný den v přírodě, vůně jara, den na pláži u moře.

Kdyby tam byl partner tak by to určitě byl jeho polibek, ale bohužel....

D2

Úspěch dětí. Večer a noc bez dětí.

D3

Moje děti, obzvlášť mladší syn, který je neustále pozitivně naladěný. Pocit, že jsem milována svými blízkými nebo kolegy uznávána za svou práci. Pocit, že se mi daří, že se pohybuji dál po SVÉ vlastní cestě a neodbívám z ní (v opačném případě jsem naštvaná na sebe).

D4

Spokojenost, zdraví a úsměvy mých blízkých, pěkné počasí, čas strávený společně, sport, kultura, přátelé.

D6

Když si uvědomím, že žiju a potkávám se lidmi, se kterými se máme rádi a jsme spolu

z něhož překládám a který taky vyučuji...

D7

Nebát se pouštět do nových věcí,  
že líná huba je fakt holé neštěstí,  
že každý jsme jen člověk (i třeba královna, prezident, ministr...),  
nacházet v lidech jejich silné stránky a rozvíjet je,  
být „služebnicí na Boží vinici“,  
propojovat lidi,  
vytvářet systémy ve věcech a procesech  
že každé úsilí se v něčem vyplatí, i když se to člověku zprvu nezdá

D1

Silvova metoda kontroly mysli, pozitivní myšlení, samanské techniky, meditace.

D2

Znalost daňové a podnikatelské legislativy. Zdravotní pomoc, péče o domácnost.

D3

Dát lidem i sobě hranici, kam už nemohou/nemohu. Naslouchat. Být trpělivější. Být schopna snést nejistotu. Být otevřená názorům a potřebám druhých, ale do té míry, do které nejsou v protikladu s mými vlastními pocity a potřebami.

D4

Ovládat se.

D6

Už vím, že s každým člověkem nemůžu navázat maximálně důvěrný vztah. Jsou lidé, kterých si vážím a mám je ráda, ale pokud se nechovají dostatečně odpovědně, musím, obrazně řečeno, udělat krok zpět, odsunout je na své vnější okruhy a dostat se tak do bezpečné vzdálenosti, ve které mi nemohou příliš ublížit. Být připravená jim pomoci, ale nic neočekávat a na druhou stranu neposkytovat výrazně víc, než mi poskytují oni. A odtud, spoza plotu, s nimi mohu komunikovat a nehrozí, že je přitom přestanu mít ráda.

D8

Samostatnost. Nepouštět si lidi tolik k sobě.

D10

Netoužit po tom změnit svět a ostatní lidi, přizpůsobovat je k obrazu svému. Umět být šťastná z každodenního života, z tzv. maličkostí.

D15

Být sama sebou.

D8

Otevřenost.

D10

Že já mám pravdu a ostatním ji musím vysvětlit a oni ji pak taky pochopí a následně ji přijmou za svou. Každý je utkán z jiných životních podmínek a zkušeností a ty jsou z většiny nepřenositelné, lze poslouchat, pochopit, ale nelze lidi sjednotit na společných názorech.

D15

Nic takového není.

D9

Důvěra a poctivé jednání

D11

koketování s muži

D12

Ve velkých krocích mně opustila sebelítost a já zjišťuji, že se mi bez ní mnohem lépe žije.

D13

Tlačení na pilu, přímý nátlak, nátlak z pozice výše postaveného nebo převahy.

**14. A 15. Jakou otázku by sis teď sama nejraději položila? 15. A co bys na ni odpověděla?**

D5

Jestli už tak trochu nechci skončit s vyplňováním tohoto dotazníku, abych se mohla věnovat manželovi, který na mě zrovna dnes čeká... Ano

D7

Proč se častěji nevěnuješ jen sama sobě?

To bych taky ráda věděla ☺ Asi bych potřebovala, aby mě k tomu čas od času někdo dokopal.

D1

Proč jste trcím v Massachusetts?

Musím být blazen. Balím se a jedu do Čech nebo do Indie.

D2

Stojí ti to všechno vlastně za to?

Nestojí, ale co mám z toho vynechat?

život, že jsem se poučila z chyb. Že vše je nějak dáno a já tu mám určitý úkol, který mám splnit. A jednotlivé období nebo příhody mě mají připravit na to co teprve přijde. Doufám, že bude připravená dobře. Do všeho musíme dorůst nebo dožít. Ve dvaceti jsem nechápala počínání své matky v daných situacích, a teď když jsem jako by na jejím místě a mám řešit podobné situace, tak ji začínám chápat nebo už se nedivím proč jednala tak a tak. A za druhé, zda jsem spokojená? už jsem psala výše, že v podstatě ano. S manželem vycházíme dobře, máme se i po 20 letech rádi (neumím si vedle sebe představit jiného muže), můžeme se na sebe spolehnout, děti máme zdravé, relativně poslušné. Nevím co dodat, mohlo by být líp, ale taky hůř.

**16. Když bys podobný dotazník vyplňovala za 3 roky, co bys do něj ráda napsala?**

D5

Že jsem pořád šťastně vdaná.

D7

Že jsem stále spokojená a že ze mě není jen slepice domácí, ale žena podnikavá ☺ ☺ ☺

D1

Před třemi roky jsem se zaobírala zlepšováním domečku, a budováním rodinného hnízda, varením a podobnými domácími aktivitami. Doufala jsem, že se „každou chvíli“ se svým dlouhodobým partnerem budeme brat... abych pak byla o to zdrcenější když mi odesel za jinou.

D2

Kačenka je ve druhé třídě Základní školy a ve škole si všimli, že je to neobyčejně inteligentní holčička. Tomášek je v 1. třídě Základní školy a je v pohodě.

D3

Že jsem ušla o tři roky dál ve své autonomii a sebedůvěře. A že jsem zvládla velký kus cesty.

D4

Že moje štěstí trvá a že úspěšně studuji.

D6

Čekám už druhé dítě s úžasným mužským - vypadá to že to bude nafurt, zaplaťpánůh už se definitivně nemusím bát, že přijde exekutor a sebere mi barák, můj nejstarší syn už nabírá rozum, překvapuje mne, jak je ohleduplný a zodpovědný. Naše kapela vydala cédéčko - a jak skvělé! A mamka je naštěstí ještě pořád dost fit, aby si mohla užívat vnoučat.

D8

Jsem v pohodě, je mi krásně.

D10

D6

Bylo to rozhodně zajímavé a užitečné a navíc když si to tak přečtu, tak si říkám, vždyť já se mám vlastně skvěle. Jenom některé otázky mi připadaly podobné, napřed jsem si to celé přečetla a pak rozmýšlela co tedy kam umístit abych se neopakovala.

D8

Zajímavé, možná trochu stresující.

D10

Musím přiznat, že ne zcela příjemné, neumím moc dobře formulovat a těžko se mi hodnotí sama sebe. Spíš by mě zajímalo, co by o mně napsalo mé okolí (včetně dvouleté dcery☺).

D15

Velice příjemné. Díky němu jsem si uvědomila, co vím, že život je krásný, krátký, proto je potřeba si užívat každou chvíli. A že mám kolem sebe úžasné ženy.

D9

Řešila jsem sama se sebou věci, které se mi nechce řešit.

D11

Nebylo to těžké, hlavně díky konstelacím, kde jsem si začala dávat odpovědi na podobné otázky sama v sobě. Kdybych tento dotazník vyplňovala před rokem, asi by to byla řádná fuška...

D12

Zabralo mi to více času než jsem myslela. Jsem vděčná za každou příležitost zamyslet se nad sebou a jsem spokojená tím, co se přede mnou ukázalo .

Na druhou stranu, snažila jsem se zjednodušit odpovědi, aby odpovídali tomu, co „zkoumáš“, ale se přiznávám, že se mi na některé otázky těžko odpovídalo ( chci tím říct, že mi bylo těžko zachytit ten správný odstín, anebo naopak vylíčit celou paletu barev, která se přede mnou rozprostřela). Také vím, že se hodně toho, ani nedá říct.

Nicméně, doufám, že ti to k něčemu bude.

D13

Náročné, hlavně se vyjádřit stručně, což se mi moc nepodařilo a vyjádřit se přesně, abyste pochopila co jsem chtěla říci, ikdyž já sama to přesně nevěděla a pletla leccos dohromady. Doufám, že Vám to opravdu k něčemu bude a vytvoříte toho něco smysluplného.

<b>Datum provedení rozhovoru</b>	<b>26. 2. 2008</b>
<b>Kód odborníka</b>	<b>01</b>
<b>Otázky rozhovoru:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Je podle vašeho mínění životní období mezi 35. a 45. rokem něčím typické? Odlišné od mladšího nebo pozdějšího věku? Pokud ano, čím?</li> <li>2. Co má období středního věku společné s předcházející životní periodou a co s periodou následující?</li> <li>3. S čím se ve své odborné práci setkáváte u žen v tomto věku? S čím přicházejí? Jaká jsou obvyklá témata, úkoly? Shodují se v něčem?</li> <li>4. Jakou mají ženy v tomto věku nejvýznamnější životní zkušenost, moudrost? Co už vědí?</li> <li>5. Z čeho mají největší strach?</li> <li>6. Z čeho mají největší radost, potěšení?</li> <li>7. Je v dnešní době pro ženy snazší úspěšně projít krizí středního věku než to bylo pro jejich matky? Proč si to myslíte?</li> <li>8. Jaké jsou typické šance, možnosti této životní periody?</li> <li>9. Jaké jsou typické pasti a nástrahy?</li> <li>10. E.Erikson pojmenoval každé životní období podle typického úkolu, který je třeba zpracovat. Jak byste nazval-a období životního středu vy a podle čeho?</li> </ol>

Ad1) Dochází k zásadním změnám. Buďto ukončení vztahu, nebo osobní krize a bilancování. Hodně. Hodně bilancování. Hodně zaměřenost na sebe. Od mladší a starší skupiny si myslím, že se liší tím, že dochází ke kvalitativnímu skoku. Období před a po jsou taková pozvolná plynutí. Mezi 35 a 45 roky se mění pojetí kvality života. Myslím, že 40 je vrchol prožitku krize. Kolem 39 – 41 věku je to opravdu náročné. Počátek středního věku a konec už tak ne.

jak žena vypadá. Naše matky sice nenosily šátky, v té době, ale v tomhle věku už měly svých 80 kg... Navíc – nabídka spotřebního zboží byla chudá. Neměly stres, že nemají peníze na tuhle značku. Nosily Triolu, Prostějov a víc nebylo. Dneska je rozrůznění a věřím, že to je stresující. Věřím, že se vyhrocuje boj mezi muži a ženami – profesně. (pak dodávala vysvětlení) Já bych se svou matkou neměnila. Myslím, že měla hrozný život. Neuměla bych tak žít. (když jsem upozornila na převahu negativních hodnocení v odpovědi, vyjádřila své překvapení nad tím, co vlastně řekla).

Ad8) Šance – uvědomit si spokojenost se životem. Že mají dobrý život. Utvrzení se ve své síle. Rozpoznání toho podstatného – odhodí ty malichernosti. Možná – můžou nastoupit svoji cestu.

Ad9) Rezignace. (hodně dlouho přemýšlela) Jak před tím jsem mluvila o uspokojení, tak se v bilanci může prohloubit pocit marnosti, nízkého sebehodnocení – to se může utvrdit a tyto pocity akcelarovat. Některé ženy dokážou v tomhle věku skončit. Pokud nespáchají sebevraždu – v podstatě už jen přežívají...

Ad10) Sedí mi ta Eriksonova generativita x stagnaci. Kdybych měla pojmenovat sama, tak asi „výměna krve“. Jako výměna oleje u auta. Přestrukturování. Slupka je pořád stejná, ale uvnitř jako by proběhla rekonstrukce. Jako když pootočíš kaleidoskopem – změní se barvy, vzorce. Změní se i percepce.

Ad11) Inspirativní. Určitě o něm budu dneska ještě hodně přemýšlet. Nad tím věkem a nad svými pocity.

sebe. „co se mnou bude, když moje dítě...dostane rýmičku? Jak já to zvládnu?“ je to strach o sebe, ale není to tak pojmenované. Maskuje se to jako strach o lidi kolem. „Maminka po smrti otce nechce žít.“ Proč by měla chtít? Když nechce, tak nechce... ale pokud ji „to dítě“ ještě potřebuje, tak nesouhlasí s tím, že matka chce zemřít. Znamená to, že ještě něco chce po matce. Takže vlastně zase má strach o sebe. Je to vždycky toto. Je to nevyřčený strach o sebe.

Ad6) Je velký rozdíl mezi klientkami, které pracují dlouhodobě, a těmi, které přijdou pořešit „pupínek“. Dlouhodobí klienti jsou pro mě ti, kteří pracují na osobním růstu, chodí na různé semináře, nebo klienti, kteří řeší drogy svých dětí. To je třeba léta... ne chodí léta, ale dlouho na sobě pracují. Na skupiny chodí i roky. Pro ty dlouhodobě pracující jsou to jiné radosti, než pro ty jednorázové. Ti jednorázoví jsou rádi, že se „dítě přestane počůrávat“ a mají z toho radost, že se to podařilo. Nebo dítě chodí do školy a bříška už ho netrápí...”

Ti, co pracují na sobě víc a déle, chtějí vidět souvislosti. Takže pro ně, paradoxně, může být radostí to, že zahlédnou něco, co je bolestivého a oni to zvládnou. Například na drogové skupině – matka řekne: „můj syn zase spadl do drog, už po šesté, ale já jsem to ustála!“ A ostatní říkají – jak se můžeš radovat, vždyť on zase je na drogách...A ona odpoví „já se neraduji, že spadl do drog. Já se raduji z toho, že jsem to zvládla!“ Jsou to jiné dimenze. Jsou ve změně jiného řádu. I na to je potřeba věk. Že změnou druhého řádu se zabývají ty starší ženy. Neusilují o to, nemít pupínky, ale – přijmout pupínky a nezbláznit se z toho... Mladý věk je obdobím, kdy lidé vědí „houby“, kdy se nezabývají komplikacemi života. „já jsem rodila v 19ti a vůbec jsem neměla žádné pochybnosti!“ Nic tě nezajímá, všechno víš, všemu rozumíš. Když máš tu výbavu. Někteří pochybují od malička. Ale jinak žiješ a kolem třicátky najednou vidíš, jé, ono to není takové, takové lineární. A to bývá těžký.

Ad7) Mají to těžší. Protože je zde krize identity rolí. Nejsou vydefinované a ritualizované role. Je to luxusem, který máme. Každý může všechno. To paradoxně rozšiřuje hranice a je mnohem těžší se v tom prostoru zorientovat. Proto je to těžší. Dřív to bylo vydefinované – vezmeš si ho, porodíš děti a budeš s ním do konce života. Neříkám, že byli šťastnější, to ne, ale nezabývali se kravinami, jestli mám volební právo, dělat kariéru. Je to vidět na dětech, nerodí se děti, odkládá se početí na věk, kdy je pozdě. Setrvačnost biologie je neúprosná, je pomalejší, než úprk myšlení. Ale zdá se mi, že tak jak nic nemůže zůstat v rovnováze, tak i zde se otvírá prostor k možnosti najít podstatu toho, v čem spočívá hodnota žen. Jsou možnosti, kam lze jít, aby bylo nalezeno pochopení – konstelace, terapie. Proto si myslím, že konstelace tak letí – je to tam vidět, je to ritualizované, zřejmé a bezpečné – víš tam, že jsi matka. A hotovo! Nic víc není třeba. Na určité úrovni je to těžší, protože tradiční hierarchie a struktura v rolích je zdevastovaná. Ale vytvořil se na druhé straně prostor pro to, jak to



A později? Později to lze. Ale jen u některých žen. Když si představím starší ženy přes 50, tak to lze taky...ale zdá se mi, že se to děje u žen, které už o těch změnách přemýšlely dřív. Jen na ně neměly z nějakého důvodu čas. A dojde jim to až později. Ženy přes padesát – pokud se stalo něco hodně bolestivého, nezpracovaly to a vědí o tom, že je to nedořešená věc... u zneužívaných žen, nebo dcer třeba, tak ony to chtějí „dožít“ – mají třeba deprese nebo somatické obtíže. Ale jiné se snaží zajistit, aby to pro jejich potomky nebylo tak těžké. A to má dvě extrémní polohy. Hodně investují do vnoučat a je to taková hyperprotektivní péče, že se to teď snaží vynahradit, což je tragédie. Protože si neberou vlastní odpovědnost za to, co se stalo. Druhá možnost je, že se stanou moudrými a přiznají – tak to jsem nezvládla, zkazila. A když vnoučata nebo děti něco vyvádějí, tak řeknou: no ano, co bych tak mohla čekat. A třeba pomohou své dceři nebo synovi jenom být víc přítomna v té situaci. To, co samy neuměly celý život. Už se tolik nerozčilují na stará kolena. Ale některé až do konce svých dnů zůstávají v pozici „vynahradit něco“, když mají pocit dluhu. Snaží se věci udělat lepší, než byly.

Ad9) že si myslí, že za to, co ony mají, někdo jiný může. To bývá kolem té 35. Kolem 45 se to už zmenšuje. Už jsem o tom mluvil. Ty mladší přijdou a začnou si stěžovat – třeba u partnera na to, na to a na to. A já se ptám – a proč jste si ho vzala? A ony odpoví – to já jsem nevěděla, že...a to vím, že to potrvá do těch 45... směje se.

Další past – myslí si, že některé věci jdou změnit. Ale to nelze – ptají se „když mi uříznou nohu, naroste mi?“. Nenaroste. Jako to mám udělat, aby mi moje matka už dala pokoj? Zase něco chtějí od své matky. Obzvláště ty, které byly například zneužité, nebo se jim stalo něco opravdu vážného, zůstávají pořád ve válce. A to je past, ze které se špatně vylízá, protože ony se v pozici oběti utvrzují. V principu shrnuto je to tak, že „ostatní můžou zato, že mě se nedaří.“ Není tam vidět vlastní díl zodpovědnosti za to, že jsem se do takové situace dostala. Tak to je obecně ta past.

Ad10) Já bych to nazval „vstup do reality“. Porozumění, nebo prohlédnutí hloubky života, nebo tak. To ještě není moudrá žena, to je teprve začátek té hloubky. V tomto věku už lidé vyrostou – děti už nejsou „ňu,ňu, ňu“, to partnerství už taky nějaký den trvá, ideál se rozpadá – velká láska, budeme spolu šťastní – a najednou se ukazuje, že to má taky svoje komplikace... Nastává moment – no tohle snad není možné, a vzdor... a pak se ukáže, že život je složitější, než jsme si mysleli. Neřekl bych, že je to období konfliktu. Je to vystřízlivění. U někoho může vést ke konfliktu, ale je to neodvratná věc. Jednou to musíme všichni potkat. Jsou lidé, kteří to odmítnou, tváří se „ne, já to nevidím“. Jsou to muži i ženy. Jde to odmítat celý zbytek života, být slepý, nerespektovat to, ale nejde to dělat beztestně. Má to symptomy a ty se začnou projevovat. Jestliže někdo nerespektuje realitu života, musí

<b>Datum provedení rozhovoru</b>	<b>6. 4. 2008</b>
<b>Kód odborníka</b>	<b>03</b>

**1) Je podle vašeho mínění životní období mezi 35. a 45. rokem něčím typické? Odlišné od mladšího nebo pozdějšího věku? Pokud ano, čím?**

Klientů, kteří jsou v tomto věkovém období, nemám moc. Gró mých klientů je od 20 do 25, jsou to VŠ, to je mé hlavní působení terapeuta. Když si promítnu to spektrum klientek, které přicházely, a měla jsem s nimi kontakt, tak bych řekla, že jsou na vrcholu fyzických a psychických sil. Mnohé jsou úspěšné v profesi, zároveň v oblasti vztahů mám dojem, že dochází k rekapitulaci partnerských vztahů, zdá se mi, že mateřství, pokud ty ženy mají děti, tak dochází ke změně vztahů, krizím, ve vztahu k dětem, které jdou do puberty, dospívají. Moje klientky jsou asi specifickým vzorkem, oproti průměru populace.

**2) S čím se ve své odborné práci setkáváte u žen v tomto věku? S čím přicházejí? Jaká jsou obvyklá témata, úkoly? Shodují se v něčem?**

Právě to určitě byla vztahová krize, především partnerská. Manželská. Mladší klientela ke mně chodí také s krizí, rodičovskou. Hodně jsem se setkala s ženami, které měly partnerský problém. Buď to byl typ, který byl opouštěný manželem nebo partnerem, byly konfrontovány s nevěrou partnera. Nebo druhý pól, kdy žena hledala jiné jistoty, nenaplňoval ji vztah s partnerem a měla dilema rozhodování, zda se rozhodnout pro rozbití partnerství, rodiny a zda jít za novým partnerem. To bych řekla, že byly nejčastější důvody návštěvy u mě. Taky je tu problém ve vztahu k rodičům. Vyrovnávají se buď s nemocí, nebo úmrtím svých rodičů, takže i tato problematika se promítá do konzultací.

**3) Doplnující otázka: Jaký je věk rodičů vašich obvyklých klientů – studentů? A s čím studenti přicházejí?**

Věk rodičů mých typických studentských klientů je mírně přes 45, spíš k padesátce. Jak vidí studenti-klienti své rodiče? Někdy mě překvapilo, že některé studentky, jsou to především dívky, většina mých klientů jsou dívky díky rozložení studentů na univerzitě. Je tam mnohdy snaha těch dospělých vysokoškoláků intervenovat do vztahu rodičů. Jsou mnohdy zatahováni do koalice s matkou nebo otcem proti druhému rodiči a musí se vyrovnat s nelehkou situací zprostředkovatele, kdy se ta partnerská krize promítá i do vztahu dětí –

**6) Doplnující otázka: Jaké zbytky reziduální budou mít dnešní studenti z dneška do svého středního věku? Zkuste udělat předpověď - Co je rizikem mladé generace, že se jí nepovede pořešit teď a bude to muset řešit znovu ve středním věku?**

Myslím si, že u mnohých budou takové pochybnosti o vlastních schopnostech. Nebo neschopnost vnímat a vidět sebe reálněji. Připustit i své plusy. Protože hodně se setkávám s depresivními studenty, kteří mají výraznou pochybnost o sobě. Je u nich hodně vysoká ctižádost uspět v očích druhých, ale sami sebe neumějí pozitivně hodnotit. Mohou mít problém, jak vidět pozitivně sebe a jak rozložit síly. Budou mít tendenci přepínat síly na výkonnost a uspět v očích druhých a hodnotit sebe přes ně. Tohle by tam mohlo reziduálně být. Budou hodně záviset na reakcích okolí. Možná, že u těch žen by mohly být pochybnosti o roli mateřské, že ji nezvládnou, že nebudou dobrými matkami, protože mají z minula zkušenost nějakou traumatickou, se svými rodiči, jak se k nim vymezovali. I v tom by mohla být krize, která je později může postihnout, až se stanou matkami.

**7) Z čeho mají největší radost, potěšení? Odkud berou energii pro život?**

Radost – dobíjení energie. Myslím si, že tam jsou pochopitelně oblasti vztahů a blízkých vztahů a ty dodávají hodně energie, profesní kompetence a zkušenosti taky. To jsou asi dvě nejsilnější oblasti, ze kterých čerpají sílu.

**8) Doplnující otázka: Hledají ženy taky nějaký přesah v životě, transcendenci, větší smysl?**

Transcendence – asi to je taky oblast, které se ty ženy věnují. Ale ve věku do 45 let možná přeháním akcent na vztahovost a důraz na zdroje v blízkých vztazích, i vzdálenějších, přátelství a taky mateřské. Víc mi to přijde jako zdroj teď a tady na Zemi. Mám dojem, že transcendence a duchovno spíš přicházejí až v pozdějším věku.

**9) Je v dnešní době pro ženy snazší úspěšně projít krizí středního věku než to bylo pro jejich matky? Proč si to myslíte?**

Vůči matkám... Možná bych řekla, že to může být nyní obtížnější, než bylo. Když bych se jmenovala do role maminky těch svých klientek... je to dané způsobem života, který je rychlejší a vyžaduje daleko více senzitivity vůči okolí – myslím to obecně, ženy tohoto věku jsou sice vystavené podobným tlakům jako jejich matky, ale globalizace, světové a civilizační vlivy jsou silnější a nutí je to, aby na to reagovaly více, než jsme musely my. Nemyslím si, že je to dobře. Možnosti naší generace a generace nové jsou jiné. My jsme byli více tlačeni do modelu, který byl hrozně unifikovaný. Nebyla tu šance pro jedinečnost a specifiku každého

<b>Datum provedení rozhovoru</b>	<b>12. 3. 2008</b>
<b>Kód odborníka</b>	<b>04</b>

**1) Je podle vašeho mínění životní období mezi 35. a 45. rokem něčím typické? Odlišné od mladšího nebo pozdějšího věku? Pokud ano, čím?**

Mají něco společného, je to výrazná skupina klientek. Jsem původně gynekolog, sexuolog a rodinný terapeut. Takže se na ně dívám z pohledu rodiny a rodinu počítám víc z pohledu věku dětí. Jsou to často ženy, které když rodily ve 20 tak mají 15ti-leté děti. Tím, že se to dnes posouvá a ony rodí až po třicítce, tak mají teprve pětileté děti a to je velká změna v populaci. Pořád ještě nejvíce chodí klientek z generace, která má 10-15ti-leté děti. Přibývá ale těch, které mají děti malinké, protože porodily až po 30. Tím se i posouvá krize středního věku. Jsem přesvědčen, že věk ženy se časuje podle jejího porodu. Dokud neporodí, je to velká skupina bezdětných žen, ale po porodu se to mění. Pokud porodí, časuje se život ženy podle věku jejích dětí. Jestliže tedy porodí mezi 20. a 25. rokem, tak mezi 35 a 45 rokem jsou to ženy, které jsou vyčerpané mateřstvím, mateřství nějak naplňují, musejí kooperovat s otcem dětí. Ten věk, o kterém mluvíme, je poznamenán rozporem mezi vzdalováním se dětí od matky k partnerovi. Ať už je partner přítomen nebo ne, protože ten partner často utíká a ty děti stejně vyhledávají víc blízkost světa, okolního světa nebo toho partnera – a mezi stagnací jejího osobního programu, který stagnuje těmi dětmi. Protože neměly jiný program než mateřství. Když porodily a zůstaly doma, přestaly se uplatňovat společensky a neměly jinou náplň než mateřství. A ten rozpor neustále roste a napíná se, ony se začnou znovu hledat a začnou se dívat, kde by se mohly uplatnit. A ty, co si myslely, že budou do smrti matkami a budou pěstovat malé děti, tak začínají vidět, že to tak nebude. Vidí, že to bude mít konec. Když ho vidí, tak začnou panikařit a utíkají. Některé utíkají k novému- pozdnímu mateřství, čímž se znovu dostávají do rozporu. Protože mají dvanáctileté dítě, jehož potřeby pokračují dál a k tomu nové miminko. Tím si moc tu situaci nezlepšují. A navíc se to celé odsune o patnáct let a ta krize přijde později. Bývají často – naše klientky – nemocné. Nemoci souvisejí s rozporem, zda zůstat u dětí nebo se vrátit do práce. Zvláště pokud byly doma třeba deset let, kdy se toho tolik změnilo, takže ty matky přijdou do práce jako do jiného světa. A zatímco jejich muži v tom žili kontinuálně. Adaptace je pro ženy opravdu složitá. Navíc se mi zdá, že společnost nepřeje mateřství, nepřeje partnerství, tomu uzavřenému a skrytému celku. Řeší tedy složitou situaci. ALE – jsou to ženy v plné síle.

(jsme ordinace sexuologie). Tyto problémy vypadají nejvíc jako selhávání a odcházení mužů. Ženy, které mají malé děti, zůstávají „na suchu“. Sexualita je u nich plně rozvinutá, jsou to zralé ženy a najednou nemají s kým sex mít. Nebo – hodně častý případ – mají bezvadného partnera pro děti, uznávají ho, mají ho rády, děti ho mají rády, ale žena s ním nemůže mít sex, protože se ukazuje, že to byl původně její přenosový tatínek. Našly si partnera, ale ne svého partnera u dětí, ale vlastně svého tatínka – respektive nějakou přenosovou figuru pro to, co potřebovaly od otce. A najednou jim je 35 a ony musí řešit, kde si najdou partnera, když ten jejich přenosový partner se stal otcem jejich dětí. A ony s ním nemohou být v posteli, protože to vzbudí síly tabu. A tohle se řeší velmi složitě, protože ženy vědí, že milenecké řešení pořádným řešením není a že často pouze komplikuje situaci. Ale co mají dělat?

#### **4) Jak je skupina žen mezi 35.a 45. rokem homogenní? Jsou mezi nimi rozdíly nebo ne, když uvažujeme okrajních bodech intervalu?**

Krajní body se liší. V 35 jsou děti žen jen výjimečně v separační fázi. A vzhledem k tomu, že ženy rodí později, tak to ještě nebývají. Podle Freuda jsou děti mezi 6-12 rokem v období latence, což probíhá bez větších problémů. Potřebují stabilitu rodiny, ale nepotřebují už tolik péče. To je senzační – je to jedno z nejhezčích období s dětmi. Teoreticky by ty ženy mohly mít více času na sebe a s partnerem. Pokud tedy pečují o vztah a zůstaly spolu s partnerem, tak je to báječné období. Pokud to tak není a není čas na vztah, tak se ukazuje ta nouze. Protože je tu potřeba toho partnerství a ono není, tak je ta nouze vidět. Kdežto na konci toho období – tj. v 45 letech – prakticky celá ta skupina prochází separační fází s dětmi. To je to nejnepříjemnější období pro ženu. Ne proto, že odejdou děti, ale protože je to strašně náročné. Děti se totiž znovu opírají do svých rodičů - podobně jako na začátku. Ty děti se znovu potřebují intimně sblížit s matkou kolem 12-13 roků a to je na tu matku obrovský nárok, protože ona nemusí už tohle unést. Nemusí být připravena navázat znovu takovouhle intimitu s tím dítětem. Některé matky jsou už vyčerpané a nebo je to ani nenapadne. Takže dítě všelijak zlobí, aby se ta maminka přiblížila – kluci spíš ve škole, holčičky spíš nejdí, nebo dělají jiné kraviny, aby tu matku připoutaly a získaly si pozornost. Když se to podaří a matka jejich potřebu naplní, tak se navíc to dítě začne vzdalovat od matky a přibližovat se k tátovi. A to i když matka považuje tatínka za padoucha, nebo si ublížili, tak stejně obvykle toho tátu začne dítě vyhledávat. To je pro mámu těžké, obzvláště pokud třeba vychovávala dítě sama, tak je úplně běsná, protože dítě najednou všechno vidí a chápe jinak - nechce tu její oběť ani vidět a nadává matce, že nezůstala s tátou a že mluvila o tátovi špatně. Pokud to tedy dělala. A to je ještě situace, kdy to jde dobře. Protože když to neproběhne, tak děti zůstanou stát v půli cesty a nikdy se úplně neodseparují. Zůstanou nezralé.

situace, kdy budou bezmocné ve světě a nebudou si moci vymoci soucit, péči ničím jiným, jenom tím svým obyčejným lidstvím. Což může být často i úlevné, že to budou jenom ony, že už tam nebude žádné okouzlení... Ale stejně jsou zvyklé to používat. Můžou se frnět nad tím, že to není pěkný, že ten svět je obtěžuje jako sexuální objekty - ale používají to. Ale teď už vidí, že to nemusí tak být. Vidí v mladších ženách své konkurentky, dokonce i dcery je kompromitují v jejich věku. Začnou se bát stárnutí – to sice není tak časté téma, ale po 40 se tento strach může objevit, že ztratí atraktivitu k přitažení pozornosti. Na začátku věku ženy jsou tím šokované, že přitahují tu pozornost, v nezralém věku. Pak jsou tím okouzlené, že to funguje, že tím mohou muži manipulovat. A pak najednou se jim to začne ztrácet. Jsou tím ohrožené, přijdou o něco, co bylo cenné pro kontakt s okolím.

### **8) Z čeho mají největší radost, potěšení? Odkud berou energii pro život?**

Energie – to tu hledáme s klientkami, musíme to tu hledat, co se jim ztratilo. Mohou čerpat z dětí. Děti se ale vzdalují a tenhle zdroj končí. Jim se ukazuje, že nemohou čerpat dále z toho, že jsou děti v pořádku a prospívají. Když to jde dobře, tak z partnerství, když je usazené. Ale je to málo. U nás v ordinaci to je nemocná populace – naši klienti jsou více rozvedení, manžel už dávno odešel, je s někým jiným, teď se složitě domlouvají. Ty, co porodily včas, bývají dobře vestavěné v práci. Mají tím zaděláno na to, že mohou být užitečné. Mají tedy šanci, když děti zdárně ukončí separaci a ony to neodfláknou – což když se stane, tak děti separaci prodlouží klidně o deset let – to není snadné udělat, aby děti byly dobře nasycené a já měla založeno dobře v práci, kde jsem platná, lidi mě mají rádi a já se realizuji a není to jen štěstí získávané prostřednictvím mých vlastních dětí... Málokdy sport. Nejvíce to je: mateřství, partnerství a práce. Postupně se odpojují od dětí, nastupuje zdroj práce, když to jde dobře. A máme potíže s partnery, jestli to je stabilní partnerství, nebo ne. Jde to do hloubky, nebo jsme to pokazili...

### **Doplňující otázka: Hledají ženy taky nějaký přesah v životě, transcendenci, větší smysl?**

...transcendence ano. Ale žijeme v tak podivné společnosti, že tu máme málo věřících, kteří by čerpali z víry dlouhodobě. Spíše ujiždějí k náhražkovitým projevům jako čarodějnictví, kyvadlujou, hádají z karet. Často to zneužívají k manipulaci okolí. Chápu staré teology, že to měli za nebezpečné. Je to hodně manipulativní. Když hádají sousedkám z karet, že mají rakovinu, ale ony je ještě zachrání a že tím kyvadlem nemoc vyléčí, tak to je o moci a o hojení vlastních mindráků. Když někdo chodí soustavně do kostela nebo do komunity, tak je to to nejlepší, co může mít. Ale naše společnost se od toho vzdálila, přervalý se kořeny. Je to urvaný ze řetězu. Často se ještě ženy chytí systémů jako buddhismus, jóga - ale to tu nemá tradici a někdy to dotáhnout až k nějakému sektářství, což nemá pak ten význam. Masivněji vidíme pátrání po přesahu po 50 a po 60, kdy už mluvíme o smrti, o přesahu, o smyslu.

## **10) Jaké jsou typické šance, možnosti této životní periody?**

Šance? Ženy mají velkou zkušenost, která umožňuje stabilitu a sebevědomí, které mám - protože už něco jsem, něco umím, přivedla jsem na svět děti. To je nenahraditelné. Protože předchozí část života je poznamenána obavami, že něco neumím, nezvládám, nedokážu, takže tohle je úžasný klid. Nikdo mi nemůže klofat do hlavy – já vím své a mám dost energie. Za dalších patnáct let ty zkušenosti máte taky, ale už ne energii. Už jen koukáte, co ty lidi blbnou, ale nemůžete už nic dělat. Taky ty ženy mají spoustu příležitostí. Ženu s 12ti-letými dětmi každý rád zaměstná, protože děti nejsou už tak usmrkané, jako ty předškolní. Tyto ženy ještě umí v práci okouzlit, což hodně zaměstnavatelů kvůli klientům vítá. Mít v práci krásnou ženskou, která tam udělá příjemnou atmosféru, to je k nezaplacení. To vám tam žádný chlap neudělá.

## **11) Jaké jsou typické pasti a nástrahy?**

Pasti – to, co dělá krizi krizí – je to, že si ženy myslí: jak jsem si vydobyla prostor v rodině, tak to tak bude pořád! Pořád se budu mít o koho starat... Takže se život ženy řeší pouze skrze děti. Řada žen pak přechodové období separačního procesu odstonává, nebo jinak zavírá tu možnost odchodu dětí a snaží se je za každou cenu zadržet. To je panika, kterou vidíme, že se takové ženy pokoušejí odchod dětí zastavit. A když s nimi o tom mluvíme, tak dobře tuší, že to jinak nepůjde. Ony říkají – my víme, že musí jít děti do světa – ale emočně to není k ustání. Ony je tam drží za každou cenu, zuby nehty. Ale když se to podaří umožnit dětem odchod, tak se těm ženám uleví. Na dlouhodobých výzkumech je vidět, že po odchodu dětí stoupá jako první pocit štěstí u mužů-otců, teprve později vzroste i u ženy. Ona taky přijde na to, že je to senzační, že se nemusí opírat o děti a jejich emoční prožitky, že může mít také své vlastní. Když tohle ustojí, tak to mají vyhráno.

## **12) E. Erikson pojmenoval každé životní období podle typického úkolu, který je třeba zpracovat. Jak byste nazval období životního středu vy a podle čeho?**

No, to nevím, jestli najdeme něco lepšího než Erikson... v současné evropské společnosti je to konflikt mezi: pro ně nebo pro sebe. Jsem tu pro tu rodinu - když tak ta žena funguje, tak se v tom rozpouští. A nebo – jsem tu pro sebe. Tohle se tam překlápí. Ona musí být nejdříve pro ně. A čím víc ta rodina zraje, tak tím víc ona musí být pro sebe.

<b>Datum provedení rozhovoru</b>	<b>27. 1. 2008</b>
<b>Kód do DP</b>	<b>01</b>
<b>Dosažený věk v 2008</b>	<b>39</b>
<b>Stav</b>	Po druhé vdaná
<b>Děti</b>	1 (syn 3.5 roku)
<b>Vzdělání</b>	SŠ
<b>Zaměstnání</b>	Realitní makléřka OSVČ
<b>Bydliště</b>	Liberec, město
<b>Otázky rozhovoru:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Když se podíváš na ženy mezi 35. a 45. rokem, které znáš – co mají společného? Třeba oproti starším nebo mladším ženám?</li> <li>2. Jsi stejná jako ony, nebo se v něčem lišíš? Je něco takového, v čem jsi výjimečná oproti nim?</li> <li>3. V čem jsi dnes nejvíce jiná oproti sobě v době před 3 – 5ti lety?</li> <li>4. V čem jsi se od té doby do dnes nejvíce posunula?</li> <li>5. Co máš dnes zcela nového, co jsi tenkrát neměla?</li> <li>6. V čem jsi zcela stejná, jako tehdy?</li> <li>7. Co jsi v 35 doufala, že se na tobě změní a nezměnilo se?</li> <li>8. Co jsi v 35 očekávala, že ti život přinese a dnes vidíš, že už to asi nebude?</li> <li>9. Z čeho máš opravdu strach?</li> <li>10. Co ti rozzáří tvé dny, přinese radost, zahřeje?</li> <li>11. Co bys mi chtěla v podobném rozhovoru říci za 3 roky?</li> <li>12. Co v dalších letech života použiješ z toho, co jsi se naučila? Co naopak vůbec používat nechceš?</li> <li>13. Jakou otázku by sis teď položila? Co by sis na ni odpověděla?</li> <li>14. Jaký byl ten rozhovor?</li> </ol>

*Rozhovor probíhal ve velmi pohodovém stylu. Respondentka odpovídala velmi optimisticky většinu otázek, ale přesto pokrývala i velmi citlivá a hluboká témata. Promluva plynula v rychlém tempu.*

Ad1) Tím, že začínají fyzicky stárnout. Většina si je vědoma, že mládí je pryč a že spějeme ke stáří. Myslím, že fyzickými silami jdeme dolů. Že vrchol už je pryč. A taky mají takové životní zkušenosti, o které se mohou opřít. A asi taky je společné, že všechny, tedy významné procento z nich, má děti.



**Příloha č. 1**  
**Přepis rozhovorů s ženami**

Obsah: Zakódované rozhovory 01 – 06, bez jazykové úpravy a redukce

Ad2) Smích. Stáří si nepřipouštím. Vím o něm, ale neděsí mě. Myslím, že vrásky na mě jsou krásné, patří ke mně, zdobí mě a pro některé muže mě to dělá přitažlivější. A taky tím, že mám malé dítě, můj duch je mladší, i když mám ty zkušenosti. Můj duch je mladší než u jiných. Když slyším 20ti leté vyprávět, tak jsem tak na jejich úrovni. Ne tak blbá, to ne, ale – jako oni, nevím, jak to říci líp. V mém věku mi prostě mladé holky připadají staré. To, co ony řeší v 25 já řeším teď. Přejde mi, že buď ony se nějak rychle blíží 40 a nebo já jsem tam, kde jsou ony, jako infantilní blbeček.

Ad3) Stala jsem se matkou. Vím, že se svět netočí kolem mě, nejsem středem vesmíru. Je to dítě, na které chci brát ohled a většinu času mu vše podřizuji. Řada věcí, která byla důležitá v 35 je teď naruby. Moje představy v 35 byly asi takové:

- budu mít dítě sama, nebo s partnerem. Byla jsem přesvědčená, že i bez partnera vychovám dítě dobře, že ho nahradím.
- Na všechno jsem byla sama. Byla jsem těhotná a měla jsem těžkou partnerskou krizi. V 7. měsíci jsem měla sbalené věci a byla připravená riskovat všechno ve vztahu. Dala jsem partnerovi jasné podmínky a představy, jak si vztah představuji já a řekla, že buď budu s partnerem nebo ne – jestli najdeme kompromis. Respektovala jsem, že můžu všechno ztratit. Řekla jsem mu, že pokud chce žít jako nadále – tj. mít kamarády, koníčky, volnost, tak raději budu vychovávat dítě bez něj. Že takhle si rodinu nepředstavuji.
- Taky jsem neměla finanční jistotu.
- Partnerství se teprve tvořilo. Byla za tím spousta práce. Že máme jeden účet, jednu kasu, musela jsem se naučit říkat o peníze na nákup, na ostatní věci.

Dneska si myslím, že:

- děti bez partnera vychovat není dobré. Partner dá dítěti něco jiného než já. Rodina jako celek se nedá nahradit. To dneska vím.
- Jsem zodpovědnější, než dřív. Vím, že všechno co udělám, má dopad na mě a rodinu a dítě. Nemůžu dělat, co chci. Nejsem sama.
- Dřív jsem na všechno byla sama a teď nejsem. O svou práci, pocity a průšvihy se můžu rozdělit, to je super. Vím, že domácnost bude fungovat, i když budu pryč. Mám partnera, na kterého je spolehnutí.
- Ve společných financích jsem si vybudovala postavení. Dneska přijdu a řeknu partnerovi, co potřebuji, a partner mi vyhoví. Snaží se. Nemám už starosti, že nebudu mít peníze na běžný život. Dřív jsem měla třeba 2.000 Kč na jídlo a měsíc. To teď není.

Ad4) V toleranci. Naučila jsem se nesvazovat tolik druhé a dávat volnost.

- Ve vztahu k lidem. Jsem míň kritická a neodsuzuji tolik.
- Taky jsem dokončila kurs grafologie – byla jsem na sebe hrdá, pyšná, že jsem to dokázala, i když mi ostatní tvrdili, že to nedodělám, nedokážu.

Ad5) Domov. Domov je tam, kde jsou lidi, kteří na mě čekají, počítají se mnou, mají mě rádi tak, jak jsem, nevyčítají mi, pomůžou mi a nebo mě naštvou. Můžu si to měnit k obrazu svému. Je mi tam dobře. Těším se tam.

Zkušenosti s lidmi. Už nejsem tak naivní, jak jsem byla. Spousta věcí není tak, jak se tváří a teď to vím. Je za tím schováno něco jiného. V dnešní době se nedá jít se srdcem na dlaně a

čekat, že ho druzí přijmou – je to nesmysl. Jsem opatrnější a méně důvěřivá. Neskočím na třpytku, co mi kdo ukáže. Je to vždycky něco za něco. Nic není zadarmo.

Ad6) To je těžký.

- vztah s mámou. Jako bych pořád – pořád potřebuji lásku své matky. *(dlouho přemýšlela nad odpovědí a 3y se zarazila – poznámka – začala před půl rokem docházet na rodinné konstelace. Občas. Dle vlastních slov si začíná uvědomovat, že to, co je mezi matkou a ní se přenáší na vztah její a manžela a jejího syna.)*
- taky vztah k penězům. Když nemám, vyjdu s tím, co mám. Když mám, užiju si, co mám. Už sice trochu spořím. Ale – jsem požitkář. Na jídlo, taky mám ráda společnost, požitky.
- Taky se mi pořád líbí chlapi. Mám bujné představy, pořád. Líbí se mi jiní muži než můj manžel. Láká mě poznávat nová sexuální dobrodružství. Neříkám, že to udělám, ale láká mě to.
- Jsem pořád bordelář. Pořád mám plné koše prádla k žehlení, i když se přesvědčuji a manžel mi to říká taky, že je nejjednodušší to vyžehlit hned, jak seberu. Ale já to nechám dojít na tři koše a pak z toho šílím.

Ad7) Přemýšlím.

- O lidech. O jejich pohledu na mě. Doufala jsem, že okolí bude víc věřit, že jsem kompetentní. Třeba, že když řeknu z grafologie, že něco vidím, tak mi uvěří. Nebo ve smlouvách, že mě budou brát vážně a ne to znovu ověřovat. Cítím se jako věčný školák. Pro druhé. Nejsem odborník – ani v profesi ani v rodině *(ve smyslu – nejsem přijímána a brána v potaz jako odborník)*. Věřila jsem, že budu přesvědčivá pro své okolí. Abych je přesvědčila o tom, co vím. Pořád jsem vzadu v koutě. Myslela jsem, že když něco řeknu, je to tak, tak to pochopí. Myslela jsem, že už se dokážu v tomhle věku víc obhájit. Že budu víc dravec. Ještě to tak není. Taky jsem doufala, že budu profesně mít víc sebedůvěry. A budu se umět líp vyjádřit.
- Pořád mě lidi neslyší. Neposlouchají, když něco říkám, nevnímají mě. Hodně často.

Ad8) V 35 jsem si myslela, i když už jsem byla těhotná, že se mi podaří nabrnknout boháče, že budu utrácet pro sebe, jeho reprezentovat jako pretty woman, že budu tou popelkou, kterou od kamen vytáhli a proměnili. A já přijdu na ples a všichni, co mi nevěřili a přehlíželi mě, si sednou na prdel, až se proměním. Teď se pomalu smírju s tím, že mě to nepotká.

- Že budu mít rodinu. Zakotvím. Ale to se povedlo. A taky, že se mi narodí hezké a chytré dítě, ze kterého všichni budou paf.
- Že dodělám grafologii.
- Že o své kvalitě přesvědčím i rodiče.
- Že moje tchýně mě má upřímně ráda, že to, co říká, je pravda a že je spravedlivá ke mně. Že mi nahradí mámu.
- Že když se budu snažit, můžu zvrátit osud Denisy (manželova dcera z prvního manželství. 13 let. Velmi problematická, pravidelně hospitalizovaná na psychiatrii. Záškoláctví, krádeže doma. Lhaní.)

Ad9) Z nemoci. Z vážné nemoci. Z nemoci, která ukončí můj život dřív, než uvidím vyrůstat své dítě. Že to moje dítě bude vychovávat někdo jiný, vedle mého manžela.

Nebo z toho, že se stane nějaká fatální chyba – třeba srazíš někoho na přechodu a půjdeš za to do vězení a neuvidíš vyrůstat své dítě. Prostě že neuvidím vyrůstat své dítě a nebudu ho moci vychovávat.

Ad10) Aby to nevyznělo blbě – když mě moje dítě obejmě a řekne – že mě má rád, tak to učůrávám. Bezpodmínečná láska. To je to. „Já tě mám rád, já tě miluju.“ Když tohle řekne a přitulí se. Krásnější pocit neznám. Kromě orgasmu. (směje se). Ten je s tím srovnatelný. Více méně – to je takový malý orgasmus.

Ad11) To je super otázka. *(úplně se rozzáří a nadšeně říká):*

- že mám krásnou rodinu, na kterou jsem pyšná,
- že jsem profesně vytvořila něco, na co můžu být hrdá, že zkušenosti, které jsem nabyla můžu předat dál a ono se o ně stojí,
- že mám daleko víc sebe-úcty a sebedůvěry, že jsem žena, která ví, jak to je, ať si každý říká, co chce – nedá se zastrašit
- profesně – jestli se povede udělat tu školku (byla přizvána do projektu založení a výstavby mateřské školky v místě jejího bydliště, projekt je ve fázi mapování zdrojů pro financování), budu si moc říct – tohle jsme dokázaly, i přes problémy a průšvihy. Přenesly jsme se přes to.

*Položila jsem zpřesňující otázku – co ty budeš mít osobně jiného?*

- zkušenosti, rozhled a taky osobní cenu,
- co se týče mateřství – budu víc vyrovnaná, všechno, co budu dělat, si dokážu víc užít, plnýma douškami. Budu mít požitek ze všeho, co dělám. Už když o tom mluvím, jsem vysmátá.

Ad12) To je drsný.

- Určitě použiju toleranci k druhým, k jejich chybám. K potřebám. A taky zkušenosti s lidmi. Nebýt tak důvěřivá.
- Už nechci prožívat svou malost. Pocit, že jako matka ne příliš zvládám, že si to mateřství moc neužívám. Nechci nést neúspěch.
- Nechci pokračovat v tom, aby mě druzí neslyšeli. Chci, aby mě vnímali.
- A taky nechci vědomostmi a zkušenostmi zůstat tam, kde jsem. Ustrnout. Toho ustrnutí se bojím. To nechci. Chci objevovat to, co život přinese.

Ad13) Petruško, chceš být malá ustrašená Petruška, anebo chceš být žena s velkým Ž? A já bych se rozbřečela a řekla, že žena s velkým Ž. Ale ono je tak těžké, opustit tu matku.

Ad14) Tenhle rozhovor byl zvláštní. Donutil mě přemýšlet, co jsem od 35 dokázala a není to málo! Mám rodinu, jistotu, neuvědomovala jsem si to, jaký skok jsem udělala, neoceníla jsem se za to dost.

<b>Datum provedení rozhovoru</b>	<b>2. 2. 2008</b>
<b>Kód v DP</b>	<b>02</b>
<b>Dosažený věk v 2008</b>	<b>37</b>
<b>Stav</b>	svobodná
<b>Děti</b>	2 (6 a 3 roky, každé s jiným otcem), nežije ani s jedním, je svobodná
<b>Vzdělání</b>	SŠ, nástavba cestovní ruch, nyní studuje VŠ sociálně-právní
<b>Zaměstnání</b>	Prodavačka parfumerii
<b>Bydliště</b>	Město, Liberec

*Celkově se rozhovor odehrával v pomalém tempu. U 7mé otázky nastal posun v zájmu o téma a také o dosažení větší hloubky rozhovoru (posun z hlavy blíže k tělu a jádru sebe sama). Bylo třeba se více doptávat a využívat inquiry. V průběhu rozhovoru jsem změnila strategii od volného průběhu k více řízenému doptávání se.*

Ad1) Asi absenci naivity, mládí, mají víc životního pesimismu. Mají za sebou zklamání a osudy. Moc se s nima nestýkám. Většina mi přijde duchem starší. Na víc let. Jsou víc usedlé (ptám se – než kdo). Než mí přátelé. Mám přátele většinou tak o pět let mladší. Ty ženy víc myslí roz umem a chybí jim mladistvý pohled. Jejich společné téma je děti a rodina. Práce. A pak už nejsou témata. Došla. Většina z nich nemá kapacitu na další věci, než ta témata, jak jsem řekla. Málo si uvědomují sebe. Nenechávají si čas pro sebe.

Ad2) Taky je pro mě hlavní péče o děti a domácnost. Taky mám práci a chci pracovat, ale snažím se, abych dělala něco pro sebe. Věřím, že teprve když je člověk spokojen, tak může fungovat pro rodinu. Snažím se dělat práci tak, aby mě bavila. Rozdám občas děti a udělám si volno a to trávím různě – od ležení až po sebezvědomování.

Ad3) Jsem zklidněnější, usazenější, protivnější, unavenější, spokojenější. Uspokojenější. Před 3mi lety jsem byla zmatenější, hledající – ne že bych teď nebyla. Taky nejistější – míň jsem věděla. Víc to bylo období „pokus-omyl“.

Ad4) nejvíc jsem se změnila dětmi. Největší změna byla v 29 a 30ti letech – takové otevření očí a pořádné životní kopance. Hledání, ukončování, začínání. Míšu (staršího syna) jsem porodila v 31 letech. To byla největší změna. A druhý porod, to byla ještě větší. Dokonalá. Mám pocit, že nic lepšího než děti už nebude. Že jsem našla, co jsem hledala.

Ad5) Nebyla jsem tolik spokojená. Dnes mi věci víc dávají smysl. Mám jinak seřazené hodnoty. I když dělám stejné věci, jako před tím, dělají mi větší radost, lepší radost, než dřív. Chtěla jsem dřív vědět smysl toho, proč jsem něco dělala. Jestli jsem to udělala dobře. A dnes mi stačí pocit, že to dobře dělám. Nepotřebuji mít tolik ty věci změřené a zvážené. Víc dělám věci podle sebe a ne podle ostatních. Víc dělám věci pro sebe a rodinu. Dřív jsem to měla rozdělené a dělala podle ostatních. Ve škole jsem dělala věci pro školu, v práci pro

práci. (zamyšlení a pak zdůraznila) už vím – já víc myslím na sebe a nestydím se za to. Přijde mi to normální.

Ad6) Mám pořád své nálady, dělám chyby – a taky stejné chyby, i jiné, ale některé stejné. Střídají se mi období, kdy se mi daří a kdy nedaří, kdy zvládám a kdy nezvládám. Myslím, že některé věci jsou stejné celý život. Bohužel – chyby, vzorce chování, způsob práce, řešení situací...

Ad7) čekala jsem, doufala, že spousta věcí půjde samo. A já budu řešit jen ty situační a provozní věcíčky. Ne, že se to občas celé zašmodrchá. Taky jsem myslela, že se mi některé věci stávat nebudou. Třeba ve vztazích. Že třeba při výchově dětí nebudu jako svoje matka (napiš tam smajlík). Že když budu starší, že se mi bude víc dařit a všechno bude mít hladší průběh. Že už jsem poučená a bude to takové nudnější, ten život. Jako víc stereotypu. Ale – ono se pořád něco děje. A je to dobře. Byla by to nuda a kdyby to bylo stejné, asi bych už byla po smrti.

Ad8) Ubývá věcí, které člověk dělá poprvé. Je to výhoda i nevýhoda. Něco se naučí, získá zkušenosti poprvé, někde je poprvé. Mám děti – a už nikdy nebudu moci mít to klasické manželství. Nepotkám lásku a vezmeme se a budeme mít spolu první, druhé, třetí dítě a vydržíme spolu. Může se stát, že potkám osudovou lásku – a budeme mít spolu až to třetí dítě.

Taky – nebudu mladší ani tělem ani duchem. Nepočítám, když se mi něco stane hlavou – třeba jako Alzheimer. Nebudu už mít to vidění světa, jako v mládí. Teď je to víc o rozumu, dřív v tom byla ta naivita. S věkem je víc rozumu a přibývá pudu sebezáchovy. Je v tom opatrnost, ale taky pohodlí a lenost. Člověk už se nepouští do akcí, jako za mlada. Nebo o tom víc přemýšlí, promýšlí a zdůvodňuje.

Ale jinak všechna ostatní přání, která jsem od života měla, ty vidím jako otevřená. Podívat se, naučit se, vidět něco, zkusit něco. To věřím, že se mi ještě vyplní.

Ad9) o děti (rychle).

Z toho, co ještě bude. Neumím si představit, co bude. Do fáze narození dětí jsem měla představu. Narodí se, budu je vychovávat, oni budou růst, chodit do školky, do školy, pak si najdou partnera a založí vlastní rodinu. Teď, kdy chodím do práce a vychovávám děti se ptám, co ještě zažiju. Co bude. Taky mám strach z bezmoci a nemoci ve stáří. U sebe. Asi to není nic pěkného. Je to nedůstojné. Když to přijde brzo, taky se nebudu moci postarat o děti. Stejně se bojím nemoci.

Ad10) Děti. Dítě mě obejmě a řekne – mám tě rád. Ty jsi ta nejkrásnější maminka. A nebo taky, jako dnes – jsem se podívala ven – bylo hezké počasí, po 14ti dnech sluníčko. Hezký den. A taky – když se mi něco povede. Koláč, dobrý oběd, od cukroví až po dokončený projekt. Když mi vyjde křížovka (směje se).

Ad11) že jsem zažila něco lepšího, než mít děti. Mám pocit, že to lepší, se v mém životě už stalo. Trochu mě děsí, co budu dělat těch dalších 40 let. Z čeho se budu radovat. A budu spokojená, když to za 3 roky bude takové, jako teď (ve 40 letech).

Ad12) budu se spoléhat na sebe a zároveň se nebudu bránit pomoci ostatních. A taky se mi osvědčilo neplánovat tak ve velkém množství a rozsahu. Používat jen hrubé plány – neboli

žít víc přítomným okamžikem. Prostě plánovat krátkodobě s výhledem do budoucna. Důležité je, znát směr. Určitě zahodím dlouhé patlání se v minulosti. Někdy zbytečně hledám příčiny, místo abych šla dopředu. A taky nereálná očekávání od druhých.

Ad13) Tady z těch, co byly (myslí otázky, které už padly)? Určitě by mě zajímalo, kdy ty ženský udělaly největší posun v životě, co je změnilo? A jestli jinou – tak by mě zajímalo, jak mě vidí druzí. Pravděpodobně by to bylo jiné, než vidím já sama sebe. Do dotaz –to jiný názor. Teď si ale říkám, jestli by mi to k něčemu bylo a jestli bych s tím nějak pracovala. Asi ne plně. Ptala bych se na to ze zvědavosti. S něčím by to u mě možná pohlo, ale určitě by mě to nezměnilo. Asi teď ani nevěřím, že by ta otázka měla nějaký smysl. (co by mělo smysl, ptám se). Přátelé. Kteří mi ve správný čas, kdy je potřeba, řeknou, co je potřeba. To je taky dovednost, kterou neumí každý a hodně lidí se jí učí věkem a zráním. Teď mě napadá, že ty ženy, co mají děti, ztrácí zábrany a umí se víc prosadit. Umí si říct. Neobcházejí něco, když chtějí a nedělají tanečky, ale umí si jít za svým.

Ad14) těžký. Nešlo to odbýt jen tak jako. A přála bych to všem! Bylo to těžký a přínosný. Člověk se musel zamyslet, zapátrat a podívat se pravdě do očí. Možná, že to mohla zdravotní pojišťovna zavést jako prevenci. Že by si ženský u doktora ve 30 a 40 vyplnily dotazník... mohlo by jim to ušetřit pár let života.

<b>Datum provedení rozhovoru</b>	<b>7. 2. 2008</b>
<b>Kód do DP</b>	<b>03</b>
<b>Dosažený věk v 2008</b>	<b>40</b>
<b>Stav</b>	Vdaná (1x rozvedená, druhé manželství)
<b>Děti</b>	3 (16, 14, 5) dvě z prvního a jedno z druhého manželství
<b>Vzdělání</b>	SŠ (2x maturita)
<b>Zaměstnání</b>	Profesionální cvičitelka aerobik a pilates
<b>Bydliště</b>	Liberec, město

*Respondentka hovořila v převážně rychlém tempu, rozvíjela myšlenky, dávala příklady a zobecňovala – vyjádření myšlenky rozšiřovala až do neosobní úrovně, a to velmi rychle. Často využívala imperativy a výraz „člověk“ spojený se slovesem ve 3. tvaru. Rozhovor provázela řada velmi osobních a citlivých témat, která respondentka sama považuje za ne zcela zpracovaná. Charakteristická byla velká otevřenost k vlastním bolestem a tématům a ochota o nich přemýšlet a hovořit. U otázky číslo 12) jsme se zastavily a přerušily rozhovor ve prospěch zpětné vazby – na vyžádání respondentky.*

Ad1) Starosti o děti, krásu, o štíhlost, péče o tělo, sebevzdělávání, taky snaha někam patřit, něco umět. Hodně bojují se vztahem žena-muž. Myslím, že je to vyčerpávající odpověď.

Ad2) (zamyšlení, vrtí hlavou – hm, ne, pak dodává) Trošku se odlišuji, je to dáno mou povahou, znamením štíra, беру věci víc do hloubky, vnímám do detailů, zabývám se víc vnitřními věcmi těla – třeba trávením. Dokážu říct holce proč je tlustá, proč má bedráry, proč má některé problémy. Ale neumím to říct tak, aby to lidi pochopili. Vnímám prostě víc do hloubky, víc detaily. Občas tomu ani sama nerozumím. Neumím to podat tak, aby to lidi přijali a to mi pak dělá velké problémy (smích).

Ad3) zlomové období asi není. Myslím, že se spíš tak jako postupně vyvíjím. (určuji tedy období pro uvažování sama na 35 let, se souhlasem respondentky).

V 35 jsem měla malého Pětánka (nejmladší syn), to šlo všechno stranou, ambice, já - a tak, všechno jsem podřizovala péči o dítě, kojila jsem. Obětovala jsem se. Šlo stranou, co chci já – důležitá byla domácnost, co je uvařeno, upečeno, co uklizeno, vypráno, občas jsem se šla s kámoškama někam vykecat. Hodně mi vadilo, že jsem v tom sama. Chybělo mi ve vztahu s chlapem, že mě v tom nechal samotnou, že mě nepodepřel, nerozuměl mi. Cítila jsem se sama a bralo mě to. Chlap se snažil vydělávat, abychom si s dětmi mohli dovolit, zakládal firmu, která ho teď živí, už to jde.

Dnes jsem víc odolnější, prcek je samostatnější, můžu myslet víc na sebe. Můžu si ujasnit víc, co mě trápí, hledat cesty jak z toho ven. Jsem v tom taky víc spokojená, jsem v tom víc



s nadějí. Tenkrát mi to přišlo bezvýchodné – když kojíš a chlap tě nezaskočí, tak prostě nemůžeš. Dnes znám svoji cestu a pokusím se pro to udělat maximum.

Ad4) *(hodně přemýšlela)*

Chápáním sebe sama – ve společnosti, mezi lidma, v rodině, s cizíma. V sebevědomí. Souvisí to s mým dětstvím s minulostí. Se vztahem k matce. Chci najít sílu, která mi umožní jít s čistým štítem, bez poskvrnění dál životem. Nechci tu bolest nést s sebou jako kouli. Jak stárnem, tak člověk moudří. Objeví řadu souvislostí. Jsem teď sebevědomější. Vím taky, že chyba třeba nebyla jen ve mně. Učíš se, jak stárneš. Třeba vidíš překážku, tak víš jak na ni, překonáš ji. A těšíš se na další. Člověk se dřív víc bál.

Ad5) Odhodlání. Sílu. Trošku, malinko větší sebevědomí.

Ad6) jsem pořád citlivka. Všechno vnímám víc do podrobnů, jsem impulzivní, mám hodně energie, jsem temperamentní. Souvisí to s mýma vlastnostma. Pořád mě ještě rozhodí ta citlivost. Nedokážu být v nadhledu. Nejsem taktik. Mám ráda lidi kolem sebe, jsem s nima ráda, ukazuji jim cestu, někdy dost brutálně, tlačím na pilu. Nejsem taktik. A oni mě pak nechápou. Ale už ty chyby, které dělám, dokážu pojmenovat. A taky se zasmát sama sobě. Ale ještě to není ono.

Ad7) Můj manžel. *(smích)*. Jo, v něčem se změnil, to jo. Gró ale asi zůstalo a zůstane stejný. Souvisí to s tím, že teď žiju s jeho rodičema. A tak vidíš, že on za to vlastně nemůže. Že v tom vyrostl. Když ho na něco upozorňuji, říkám, jak by to měl dělat, ohání se tím, že ve 40ti se nebude předělávat, že se mu do toho nechce. Musím se smířit s tím, že se nezmění. Asi by bylo nejlepší najít něco reálného, proč s ním chci být. Přijmout ho. Přestat tláčit na pilu. A pak možná on... ale když mu to furt ukazuji. To je ta chyba ve mně. To je to moje, štírovské – povaha, se kterou nejsem spokojená. Ta moje impulsivnost. Já vím, že když přijmeš sebe, tak pak přijmeš i ostatní.

Ad8) *(u této otázky přišlo viditelné zklidnění – fyzické i tempa rozhovoru a posun do hlubší úrovně uvažování)*

Doma nic neřeším, co se týká plánů. Snažím se, aby všichni kolem byli spokojení, abych jim dávala to, co potřebují. Dělám to nejlepší, na co stačím. *(přemýšlí)*

Co jsem nezvládla – třeba Petrova Anetka *(dcera manžela z předchozího manželství)*. Myslela jsem, že jí dokážu ukázat cestu, ale nejsem její matka. Ona ji vychovává jinak a já můžu jen dělat něco občas. Nezmůžu nic, ona je nějaká, já jsem jiná. Ted' spíš hledám nějakou cestu tak, aby se mi neotvírala kudla v kapse, když mám kolem ní projít.

Nebo jsem nezvládla, že jsem si myslela, že v baráku, kde bydlím, jim dokážu ukázat, že je i jiná cesta, než aby na sebe křičeli a hádali se. Ale to jsem taky nezvládla. Vztahy v rodině nezměníš. To se tě dotýká, to tě ovlivní. Ted' vidím, že musím vypadnout a jít svou cestou. To se nedá změnit. Jen se snažit, aby tě to neovlivnilo.

Nebo vztah s bývalým manželem. Chtěla jsem to taky ovlivnit. Jo, podařilo se mi to, ale je to na stropu.

Je to celé o vztazích.

Nikam jsem se nehrnula. Hmotné statky nepovažuji za důležité. Ráda bych domeček, bydlela samostatně, ale ... Můj život mi nepřijde nic extra, ale vím, že co nezvládnou, to nepůjde. Je důležité chtít a najít cestu. Nikdy není málo času. Musíš prostě udělat krok a nést následky. Někdy se lekneš, když si to uvědomíš a couvneš. Tudy ne. Všechny problémy podle mě mají řešení. Ale někdy musíš počkat. Zestárnout. Člověk něco zkusí, pobere zkušenosti z toho a jde dál. Nic není nekonečné. Všechno se dá dělat lépe a znovu.

Ad9) *(hovořily jsme o věku 45 let)*. Že si ráda rekapituluji těch pět let. Že není špatné kouknout dozadu, nestěžovat si a podívat se na to, co bylo dobré. Taky ty se ptáš a já se snažím najít přesnou odpověď. Jsou to otázky na přemýšlení. Pomůžeš mi tím ty věci popsat, pojmenovat.

Ad 10)

- nikomu nic nevnučovat,
- najdeš-li pozitivní cestu, tou běž (žádné nervy, žádné stresy, prostě klidná cesta je ta dobrá),
- člověk by se neměl podceňovat, měl by znát svou hodnotu a tu bránit,
- peníze nejsou všechno, některé věci se zaplatit nedají a ty by si člověk měl chránit víc, než peníze v bance – ty pocity a vjemy,
- pravd je spousta,
- největší kámoš pro sebe jsi ty sama a pak máš i ty ostatní kámoše venku; když zrazuješ sebe, tak zrazuješ i je, ty kolem, když jsi spokojená se sebou sama, jsi spokojená i s ostatními,
- nikdy neříkej nikdy,
- když se rozhoduje, počítej se všemi možnostmi na cestách – že to dopadne, ale taky že ne, aby když to nedopadne, mohlas být v nadhledu, to je těžký,
- umět se smát sama sobě, nebrat se vážně,
- umět lidi brát jako děti, které prošly něčím, co je poznamenalo, proto se chovají tak, jak se chovají – neodsuzovat je hned, dát si prostor a poznat je blíž.

Ad11) omezila bych svoje vcitčování se do ostatních. Když to dělám, tak se pak nesoustředím na sebe, vycucává mě to. Na to si dávám bacha. Ne vcítit se do všech a za každou cenu. Ne s každým.

Ad12) Že nikdy nezvládnou svou minulost, že mě to bude dlouho trápit. Chtěla bych to zvládnout hned, ale to nejde. To vím. Že kvůli té minulosti něco zkazím, že někomu něco udělám.

Matku dávám stranou. Nechodím za ní. Ale mám z toho špatný pocit. Že je tam sama. Něco mi říká, že to není dobře. I když se ona na mě vykašlala, když byla zamilovaná, že mě odsunula...

Že budu jako moje matka.

Že budu sama, protože chlapům nerozumím a neumím k nim být tolerantní.

Že nikdy nebudu sama sebou. Že mi nějaký debil něco povoře u dětí, i když se já budu snažit jak chci.

A taky, že moje děti nepoznají to, co poznat mají.

Ad 13) tekoucí voda. Když jdu ráno se psem, jako dneska, zurčí potok, fouká vítr, zpívají ptáci.

Děti – když řeknou, že mě mají rádi, ty jsi ta nejlepší.

Dobře odvedená práce, když se mi povede.

Ted' mě napadá, že si ty radosti snažím hodně vytvářet. Mám třeba radost, že bude hodina pilátes, těším se na to. Nebo jiná hodina.

Taky lidi. Moje dvě kamarádky, třeba, které našly svou cestu a jsou šťastné.

Můj muž, když se mu něco povede.

Kytička, která mi rozkvetne. Nebo která se chytne, když ji přesadím. Prostě ty malé věci v životě.

Ad14) Dá se to přeložit tak – o čem bych ted' chtěla mluvit? Nevím, jestli jsi tu otázku už nedávala. Nejsem si vědoma. (*přemýšlí*) co bych ted' chtěla řešit jako první? Jaký mám cíl do budoucna? Co je nejdůležitější pro mě? ... jsem ted' vypnutá. Taková vygumovaná...

Ad15) úžasný. Nakopla jsi mě. Ukázala další stránky, jiný pohled na to všechno. Neviděla jsem věci, které vím, z jiného pohledu. Úhlu. Udělala jsem si pořádek. Ujednotila názory, hodnoty. Dřív bych se asi víc klepala. Vždycky se klepu, když mluvím o minulosti. Jsem ráda, že jsi mě oslovila. Nevím, jestli jsi to plánovala. Ale беру to tak, že to není náhoda. Mám chuť jít dál. Myslím, že jsme naladěné stejně, na stejnou vlnu. Měla bych mít víc takových lidí v životě. Nemám. Připadám si hrozně sama. Bez energie, bez síly.

<b>Datum provedení rozhovoru</b>	<b>14. 2. 2008</b>
<b>Kód do DP</b>	<b>04</b>
<b>Dosažený věk v 2008</b>	<b>37</b>
<b>Stav</b>	svobodná
<b>Děti</b>	žádné
<b>Vzdělání</b>	SŠ
<b>Zaměstnání</b>	Operní sboristka, operátorka call centra
<b>Bydliště</b>	Liberec, město

*V dialogu nejprve převládalo rychlé tempo a povrchnější typ výpovědi. To se změnilo u otázky 3. – popisu kritické události. Změna v hloubce výpovědi a tempu nastala v okamžiku poukazu na budoucnost, kdy se rozhovor vrátil do počátečních kolejí.*

Ad1) Moje kamarádky v tom věku? Nic. *(vyhrkla rychle, pak se zamyslela a dodala)* Na rozdíl ode mě mají rodiny, ale taky jsou bezdětné, jsou rozdílné, mám hodně různé kamarádky. Ty mladší se víc baví, ty starší se už moc nebaví – spíš mají povinnosti, starosti. Málokterá má čas na svoje koníčky. To asi máme společné. Srovnáváme se s tím, že stárneme.

Ad2) Já jsem sama, dělám dvě práce, mám díky tomu minimum soukromého času. Mám málo času na své přátele, mrzí mě to. Taky mám málo času na věci, které mě bavily, třeba na cestování. Na to nemám ani čas ani peníze, takže necestuji. Můj neexistující volný čas mě z té skupiny vyděluje.

Ad3) nejvíc mě změnila smrt mých rodičů, mezi 21. a 25. rokem života. To byl konec veškerých mých životních jistot – musela jsem se soustředit na to, abych vůbec přežila. Mohla jsem to buď přežít, nebo se zhroutit, jako ségra. Ta kvůli tomu skončila i na psychiatrii. Ale já jsem dokázala přežít a jsem na sebe za to hrdá, že jsem to zvládla. I moje okolí mě za to obdivuje. Pak už to bylo spíš takové zrání. Po 30 člověk zraje, uklidňuje se, přestává sedět po hospodách. Přejde na to, že ten čas s přáteli může trávit i jinak.

Abych odpověděla na otázku... Před 5ti lety jsme prodaly se setrou dům po rodičích, koupila jsem si byt, odstříhla jsem definitivně dětství a začala v bodě nula. Potkala jsem I. *(dosavadní partner)*. Do té doby jsem byla ve vztazích vláčená. Teprve I. ve mně objevil partnera a díky tomu jsem se uklidnila a zharmonizovala. Byt mám, jaký chci, uklízím, když chci a když nechci, tak to nedělám. Peníze mi buď vyjdou, nebo ne, nikdo na mě nezávisí. Jsem sama pro sebe. Snažím se lépe vycházet s lidmi a být nekonfliktní. Snažím se začít stát na vlastních nohách.

Ad4) Jsem sama se sebou víc v harmonii. Vždycky jsem byla veselý člověk, si myslím, byla se mnou sranda, ráda jsem se smála. Když umřeli rodiče, přestala jsem se smát. Dávala jsem navenek hodně najevo, že jsem nebo že nejsem naložená. Urážela jsem se na lidi, vyvolávala konflikty. Dřív. Teď jsem našla víc svůj humor, svou harmonii. Snažím se tak nedávat lidem najevo, že mi šlápli na kuří oko. Být víc v pohodě s lidmi.

Ad5) vyrovnanější vztah k chlapům. Víc přátel. Svoje zázemí.

Ad6) já (smích). Pořád si myslím, že jsem skvělá zpěvačka, neumím pořád vyjít s penězi, mám nevyrovnaný vztah k jídlu.... A taky že miluji divadlo.

Ad7) myslela jsem, že budu mít stabilní harmonický vztah, který mi vydrží až do smrti. Musela bych ale změnit svůj výběr partnerů, od exotů k rodinným typům. Nestála jsem o manželství, ale o vztah. O někoho, s kým bych pořád byla. Nikdy jsem netoužila po rodině. Moje vlastní rodina mi byla odstrašujícím příkladem.

*(na doplňující otázku, zda opravdu nikdy nechtěla mít děti, odpověděla:)* Ne, nikdy. Možná, že nastane doba, že budu jako kůl v plotě. Ale nevidím to před sebou. I vlastní děti dávají rodiče do domova důchodců. Takže těžko říct. Mě uspokojují neteře a stačí mi to.

Ad8) Doufala jsem, že nebudu sama, že se pohnu v práci. Že dostanu odvalu jít pryč. Že ve mně vzklíčí ambice a zkusím to sólově. Ale to nebude. Protože jsem spokojená tak, jak jsem. Jsem nenáročná. A ve vztahu viz major. Bydlet mám kde. Takže se to asi nezmění.

Ad9) že mi přestane sloužit zdraví. Že mi přestanou sloužit hlasivky. Že zavřou divadlo. Z ničeho jiného strach nemám.

Ad 10) Kristýnka – starší neteř. Z toho, že svítí slunce, že je hezký den. Když se povede představení. Nebo když se jedu podívat na kamaráda, kterému se povede představení a já si ho užiju jako divák v hledišti. Když se mi povede fotka. Když se mi I. vrátí z ciziny. Je ale fajn taky, když je pryč. On když pracuje, tak je zralý na nakrájení do salámu.

Ad11) Jak to mám vědět? Netuším, kam můj život vede, kam zavane... Doufám, že to zůstane stejné. Na některé změny jsem špatně adaptabilní. Nerada bych se stěhovala do ciziny, protože mi třeba zavřou divadlo. Ne, že bych neuměla jiné věci, to né. Ale dělat je nechci.

Ad12) Moje vrozená pohodlnost a lenost se dá snadno překonat, když se chce a je třeba. To mě nepřestává fascinovat. Kde je vůle, tam je i způsob... Ve všem najít to dobré, i v lidech, v člověku. Každý má svou přednost – v člověku chci najít to hezký, i když je mi nesympatický, aby mi to nebránilo v komunikaci. Nesnáším bariéry v komunikaci.

Nenechat si srát na hlavu. Těžce bojuju sama za sebe, za druhé jsem to uměla vždy, ale za sebe je to nové.

Všechno se dá vydržet. Opravdu úplně všechno. Neházet prostě flintu do obilí. Když nevím, kudy kam, vždycky se najde cesta. Buď skonzultuji, nebo se najde sama. Ze všeho je východisko.

Člověk si musí sám sebe vážit, pak si ho váží i ti okolo. Tak je ta sebereflexe fakt platná.

Umět si dělat legraci ze sebe, to je důležitý.

Tohle mi funguje, ale dalo mi to práci se to naučit (*směje se*).

Ad13) Doplnující otázka: Jsi šťastná a spokojená?

Tak na půl. Dělán, co jsem chtěla a co mě baví. Ale nedaří se mi uživit tím. Je to pouze z lásky, uspokojení z práce mi kazí to, že musíš k tomu dělat i to, co nechceš, abys měla peníze. I když peníze nejsou to hlavní, hlavní je ta práce. Můj osobní život je neutěšený. Jsem sama, ale ne osamělá. Mám dost práce. S muži to neumím, vybírala jsem si nevhodné typy. Nejsem nešťastná. A teď mám hezké období.

Ad14) Celkem v pohodě. Nejdřív jsem měla nervy, že se známe. Ale pak – viděly jsme se v pubertě, pak dlouho ne. Je to zvláštní, ale dobrý. Nemám nepříjemný pocit. Dost odporně jsem se nad sebou zamyslela (*směje se*).

<b>Datum provedení rozhovoru</b>	<b>18. 2. 2008</b>
<b>Kód do DP</b>	<b>05</b>
<b>Dosažený věk v 2008</b>	<b>37</b>
<b>Stav</b>	vdaná
<b>Děti</b>	1 dcera (1,5 roku)
<b>Vzdělání</b>	VŠ právní, VŠ psychologie
<b>Zaměstnání</b>	Rodičovská dovolená
<b>Bydliště</b>	Praha, město

*Respondentka hovořila v pomalejším tempu, většinu odpovědí zvažovala předem. V záznamu jsou patrné snahy odpovědět pravdivě, i za cenu hledání vlastní cesty k otázce (různé oklidy a příklady). Odpovědi založené na vlastní zkušenosti jsou prezentovány v „ich“ formě, obecné a filozofické úvahy jsou uvozeny podstatným jménem „člověk“ a vedeny ve 3 osobě. Pro celý rozhovor bylo typické hledání praktických příkladů a vlastních zkušeností jako dokumentární podpory pro výstavbu odpovědi.*

Ad1) Mají společné rozvažování - a i krizi, bych možná řekla, různého druhu. Mám dvě kamarádky v tomhle věku, jedna řeší krizi mateřskou, partnerskou a jedna pracovní - a obě jsou hluboké. Třetí kamarádka taky řeší vztahovou krizi. Nevím, jestli to můžu zobecnit na ostatní ženy, ale tyhle tři ženy tu krizi mají.

Obecně, mají ženy v tomhle věku společně to, že v obou klíčových oblastech života už něco zažily. Pracovně, profesně už něco zkusily a ve vztazích - už nějakou dobu žijí ve vztahu, který považují za konečný. Mají delší zkušenost s kariérou i vztahem. I s rodičovstvím. Oproti mladším se liší ztrátou iluzí a... prostě ztrátou iluzí. Pocitem, že mládí je v čudu a teď jsou ve druhé půlce. Že už je na některé věci pozdě. Že začátek čehokoli nového by byl dost složitý.

Když vidím své spolužačky ve škole na psychologii, tak jsou ty mladší nadšenější. To vychází z toho, že holky v našem věku mají víc zkušeností. Jsou víc omlácené.

Ad2) Jsem stejná jako ony v tom, že mám pocit, že jsem ve druhé půlce. Ne ve vztahu, ale s prací. Byť to nemusí být pravda. Mám pocit, že mám zkušenosti a že bych je ráda zúročila. Mám do jisté míry pocit, že stojím na rozcestí. Že do určité míry jsou moje myšlenky a pocity jako rozházené kuličky a nedokážu je posbírat na hromadu. Připadá mi to tak. Nevím, jestli to je krize.

Liším se v tom, než ty konkrétní kamarádky ve stejném věku, že si trůfám tvrdit, že kdybych se dostala do jejich situace, dokázala bych ji řešit, zatímco ony stojí na hraně. Neříkám, že bych to vyřešila dobře, ale dokázala bych to řešit.

Ad3) Nejvíce jsem se změnila v období 28 – 29 let. Změna se připravovala dlouho. Od 23-24 let. Od tehdy jsem chodila na terapii. Ve 29 jsem přišla na to, že o tom, co bych chtěla v životě dělat, na terapii pouze žvaním a řekla jsem si – panebože, jak dlouho o tom chceš ještě žvanit? Tak jsem se sebrala, odstěhovala se od matky, zanechala jsem perspektivní zaměstnání, odešla jsem do Prahy, začala jsem pracovat za nula celá prd korun v nové práci a rozhodla jsem se, že si do tří let najdu chlapa a budu mít dítě. Nešlo o to, co a jak nakonec bude – ale šlo o to, dělat to. (*velký důraz na konec věty*) To byl můj tříletý plán.

Když se teď podívám pět let zpátky na sebe – tak jsem dost stejná. Jedna věc mě ale odlišuje od sebe ve 32 letech. To je ta rozsypanost věcí. Ve 32 jsem měla naplánováno, měla jsem v tom všem jasno. Tušila jsem, že třeba ten plán nevyjde. Že třeba nebudu mít děti a že budu celý život sama. Byla jsem si ale jistá tím, co chci dělat profesně. Ale to dnes není. Celá psychologie mi teď, jak jsem vystudovala, nepřipadá nějaká samospasitelná. Jako vyčpělá. Poslední roky mě taky začala unavovat práce, byla jsem ráda, když jsem odcházela na mateřskou. Myslela jsem si, že když teoreticky některé věci vím, že třeba vztah nebo starost o dítě bude jednodušší. A ono není.

Ad4) (*dlouho přemýšlela*) Možná právě v tom... popíšu to zeširoka. Ve 29-30 jsem přišla do Prahy a stála jsem na úrovni 20ti letých studentek. Měla jsem tu sílu, šurm, to nadšení. Cítila jsem se jako king. V 37 to nemám. Tu naději. Splnila jsem si, co jsem chtěla. Někdy si připadám cynická. Ale nevím, jestli ten cynismus je cynismus. Jestli to není zkušenost. Nedokážu posoudit, jestli člověk má právo na cynismus. Já ho nikdy neměla ráda a teď jsem cynik. To, že věci nejsou takové, jak jsem čekala – je to cynismus, nebo zkušenost? Já teď a já před pěti lety se lišíme tím cynismem.

A taky si dnes nemyslím, že jsem takový king, jako ve 30ti, když jsem začínala.

Ad5) (*velmi dlouho přemýšlela*) Přizemně vzato – mateřská zkušenost a manželství. Pořád se mi to vtírá. A taky ztráta iluzí, cynismus, strach ze smrti - to, co jsem strašně dlouho neměla, teď mám... Ne, strach, že tě přejede auto. Ale z toho, že se blíží smrt. Že to je ta druhá polovina života. Já mám teď takový čas, kdy se hodně dívám do minulosti. Mám touhu navštívit místa, kde jsem patnáct let nebyla, vidět lidi, které jsem dvacet let neviděla. Surfuji na internetu a hledám kamarády ze zahraničí, které jsem neviděla. Nevím, s čím to souvisí. Možná, že to je touha po vrácení mládí. Tohle mě pronásleduje posledních půl roku, takhle touha.

Ad6) Úplně jsem stejná v tom, že jsem ráda, že jsem to udělala (*myslí odchod do Prahy a celkovou změnu života*). To se nezmění. Že to je to nejlepší, co jsem pro sebe udělala. Můj pocit uspokojení je pořád stejný. Všechno ostatní se na mě více či méně změnilo.

Ad7) (*velmi dlouho přemýšlela*) Řeknu to úplně opačně. Měla jsem pocit, že mám nový začátek. Že už se dál nemůžu poznat, že mě nečekají žádné taje ve mně, v mé psychice. Takže – určitá naivita se nezměnila. Jestli člověk vůbec může bez naivity přežít. Jestli by se nezbláznil. Souvisí to s tím, jak jsem myslela, že jsem king a teď si to nemyslím. A vlastně mě napadá, jak bych to jen řekla, abych se moc neranila (*směje se*) – nezměnilo se, že ve 32 bych si nepřiznala, že jsem ctižádostivá. Jsem ctižádostivá, byla jsem a budu. A to se asi nezmění. Snažím se to lámat přes koleno, ale asi se to nezmění, že budu...



Ad8) Asi víc dětí, že budu mít. A větší cestování po zahraničí. To jsem asi prošvihla. To cestování podle představy, že budu cestovat sama, užívat si, stážovat. To už asi nebude.

Ad9) ze smrti. Ne, že bych se každý večer klepala, že stojí za dveřmi... ale je tam. O dítě. O muže. Že umře a nechá mě tady samotnou. O příbuzné, které jsem vnímala jako jistou, že jsou. A oni pomaloučku odcházejí.

Ad10) Když vidím, jak je dcera strašně šikovná. Ne, že se něco naučila. Třeba další slovo... jsou dny, samozřejmě, kdy by ji člověk přerazil. Ale naopak – jsou dny, kdy je šikovná a já to víc vidím.

Potom taky, když něco plánuju a ono to beze zbytku jde a vyjde.

Ad11) Co bych si přála, abych ti mohla říct? Že mi to jde v práci, ať dělám cokoli. Že mě to baví... Neumím to odlišit. Asi tohle.

A pak jsou věci, které nedokážu ani vyslovit. Že se mé rodině daří dobře, že mému dítěti se daří dobře taky. Že mě neopustila. To neumím ani říct, protože věřím, že se to nestane. To bych se zbláznila, kdyby to tak nebylo (*kdyby s ní dcera nezůstala*). A taky já můžu způsobit, že se jim nebude dařit dobře, že jim bude špatně. Proto je to těžký říci. Že i já můžu způsobit, že se jim nebude dařit, může to být moje chyba.

Ad12) Nedělat rychlé soudy. Určitě mi funguje tohle. Osvědčuje se mi v klidu, když mám možnost, si sednout do křesla a připravit si strategie na chvíli, když klid není. Já neumím reagovat rychle, to pak panikařím a zmatkuji. Třeba – v klidu si sednu do křesla a řeknu si – když někdo přijde a řekne, jestli jsem ochotná pracovat za nižší peníze – co mu odpovím? Co bude moje hlavní hledisko při přemýšlení o tom? Tak to se mi osvědčuje.

Taky – poučit se z chyb.

A bude to znít dementně – pečovat o přátele. Jako jedináček mám tendenci brát samozřejmě, že se o mě starají kamarádi. Starají, dobrý, no – a co? (*ironie*) Je to jako z pohádek – nedělat dobré skutky cíleně, ale mimoděk. Třeba dát stařence chleba. Tak takhle pečovat.

A taky – že je dobré si potřeba říci o pomoc. Když mám třeba partnerskou krizi, tak volám jedné ze dvou kamarádek a ptám se jí, co mám dělat, když mě bolí žaludek? Neříkám jí celé, co mě vlastně trápí. Tak to je dobré umět, ale ještě mi to ne vždycky jde. Třeba když jsem měla problém s jednou kamarádkou, protože mi přišlo, že mě zanedbává, neřešila jsem to s ní. Ale volala jsem té druhé a té jsem vynadala. Takže říct si o pomoc se osvědčuje, ale moc to neumím.

Co nechci používat? Že nebudu nikdy nikomu úplně pravdu říkat do očí. Nepřijdu třeba ke kamarádce a neřeknu – ty jsi od posledka dost ztloustla, takových deset kilo, že? To mi fungovalo, když jsem měla elán, když jsem přišla do Prahy. Ted' si myslím, že je to netaktní.

Dřív jsem taky druhé moc neslyšela. Udělala jsem si o člověku první dojem a všechno, co potom řekl, jsem do to ho prvního dojmu zkroutila. V té době mi to k něčemu pomáhalo, ale ted' už to dělat nechci.

Ad13) (*nejdelší přemýšlení*) Potřebovala bych, aby se mě někdo zeptal, co budeš dělat s těma rozsypanýma kuličkama? Já bych prvoplánově odpověděla, že nevím. Možná, že víc,

než tu otázku samotnou, bych potřebovala compagniéra na přemýšlení o tom. Bylo by příjemné na tom s někým dělat společně.

Ad 14) dobré i špatné. Asi obojí. Některé otázky byly příjemné, jiné nepříjemné. Bála jsem se asi víc, že budou víc na tělo. Ono jde o to, zda jsem si je na tělo připustila? Asi jo. Asi jsem vědomě nic netajila.

<b>Datum provedení rozhovoru</b>	<b>20. 2. 2008</b>
<b>Kód do DP</b>	<b>06</b>
<b>Dosažený věk v 2008</b>	<b>36</b>
<b>Stav</b>	vdaná
<b>Děti</b>	2 (syn 6, dcera 4)
<b>Vzdělání</b>	VŠE, nyní ve 3. ročníku právnické fakulty UK
<b>Zaměstnání</b>	Rodičovská dovolená
<b>Bydliště</b>	Praha, město

Ad1) Stejně mají to, že se všem změnil život v důsledku toho, že mají rodinu a v návaznosti s tím, že se snaží sžít s touto rolí. Hledají cesty, jak se s tím sžít, někdy jen přežít, jak se adaptovat na nové cesty. Je jim společná snaha uvědomit si své vlastnosti, zorientovat se v tom. Jsem subjektivní v té odpovědi. Mám dost kamarádek, které měly děti dřív než ve 30. takže takový ten stereotyp, co se stane, že jsou matky, to už teď mají za sebou. Spíš je pro ně – jak se dívat do budoucnosti. Nové nastavení kvality života. Vždycky, vůči mladším i starším ženám, vždycky mají „a co děti“. Tím se vždy rozdvojí. Při jakékoli úvaze jsou to ty děti. Vidím tam řešení té situace.

V 19ti letech mi některé věci byly jasné, byly vyřešené, dané – tak to bylo. Teď se mi všechno mění – jsem stará-mladá. Nějak se to rozdvojilo. Je to jako – „co můžu dokázat“ je věk do 20; „co jsem dokázala“ do 30; a teď? Už se musím rozhodnout. Už to není – zkusím a počkám, co bude. Musím zvolit cestu.

Ad2) To, že řeším ty děti. A zároveň tím, že koukám, co bude dál? A snažím se rozhodnout, co bude dál. Víc koumám nad důsledky, což jsem dříve nedělala. Tisíckrát víc než dřív řeším „co a jak“, co bych mohla, měla. Dřív, když bys položila takovou otázku, bych se zasmála a řekla „dobrý, no o tom jsem nepřemýšlela“.

Liším se tím, že si nejsem jistá. Liším se chutí udělat občas něco proti všem těm věcem, o kterých jsem mluvila. Zariskovat. Ale možná je to útěk ze stereotypu, který ženy pociťují. Snažím se normálně dělat všechno tak, jak bych měla, správně, abych věci zvládla. Ale někdy mám chuť udělat něco proti tomu.

Ad3) Je pro mě důležitý ten čas. Jestli 5 nebo 3 roky zpátky. Před třemi lety jsem měla jedno dítě, na které jsem byla upnutá a byla jsem šťastná maminka, mamina. Před 5 – 7mi lety jsem neměla potřebu mít děti, domácnost, manžela. Potřebovala jsem si spíš dokázat sobě, co umím, co dokážu, na co stačím.

Ad4) mám pocit, že jsem se posunula zpět, oproti těm 5 – 7mi letům, o kterých jsem mluvila. V sebejistotě. Totální ztráta sebejistoty. Postupná, samozřejmě. Pocit uspokojení a radost ze

života – nemám. Nemám tolik, jako jsem mívala dřív. Mám pocit, že mi někde něco utíká. Dřív jsem měla pocit, že jsem v pohodě, že jsem dokonalá. Teď nemám. Tím „utíká“ myslím, že něco nedělám dobře. Nemám pocit, jako E. (kamarádka): jsem matka od jednoho dítěte, na mě nikdo nebude ječet, milá paní! Tak takhle to vůbec nemám.

Ad5) (přemýšlela) první mě napadl strach z budoucnosti. Zodpovědnost. Až strašná zodpovědnost. Nevím, jestli je to nejdůležitější. Asi jo – to jsem nikdy neměla. (znovu přemýšlí) Vztah k dětem. Ale to mám o tom přemýšlení o budoucnosti.

(stále pokračuje v přemýšlení, zklidňuje se a posouvá rozhovor na hlubší úroveň)

Ad6) ty mi dáváš... asi – že je pro mě důležitý pocit jistoty v partnerském vztahu. Ale ne vztah k partnerovi, jako takový, ale celkový poklid - pohoda doma. Jako třeba jsem to měla u našich. Ten stav poklidu doma ten je potřebný. Když to nebylo, to mi vždycky vadilo. Ostatní vztahy s lidmi – asi ne. Tam těch změn bylo hodně.

Ad 7) (uvažuje o období před 5ti lety, tj. věk 30)

Myslela jsem, že budu mít vyřešený vztah s matkou. Skoro to je. Tam nevidím zásadní problém. Myslela jsem ale, že člověk bude mít větší jasno. ... já mám všechno vyřešený (směje se s úlevou).

Že bude mít vyřešený vztah k profesionální stránce. To nemám. A možná jsem před 5ti lety doufala, že budu mít jasné nasměrování života. Mít jasnou představu o tom, že to bude tak, tak a tak. Hodně to souvisí s tou profesní stránkou. Tak to nemám.

Ad 8) takováto otázka je špatná otázka (směje se pro uvolnění)...

Očekávala jsem, že mi to, co dělám, přinese větší pocit uspokojení a vědomí, že je to TO správné, co dělám. V práci dostaneš odměnu, protože to děláš dobře, je to správné. Tak to myslím. Asi mi chybí můj vlastní pocit, že je to správné, co dělám. Uspokojení. My, co nechceme měnit svět, to máme lehčí, víš? (dodává sebe-ironicky) Všechno, co jsem chtěla, mám. Jo – ještě – že nebudu přirozeně vzdělaný renesanční člověk, to jsem asi před pěti lety taky tušila.

Ad 9) Jako fyzický strach? Z toho, že nám nebude klapat náš partnerský život. Tam bych to neuměla uchopit, to mi nejde. Je pro mě důležitý ten klid doma. O děti ani ne. Pociť, že jsou děti zdravotně ohrožené, mě motivuje. To mi nevadí. Situace, kdy nefunguje partnerství mě totálně od-energetizuje, jak jsi před chvílí viděla.

Ad 10) (přemýšlí) zvláštní, to jsem dřív neměla – zpětná vazba od ostatních lidí. Třeba když mi pochválí něco u dětí – „já, vy jste tohle udělali?“ (Přemýšlí) Kafe s kámoškou. To mě nabije. Dřív jsem to absolutně nepotřebovala. Teď mi to obstarává něco, co není jinde. Děti mi to dát nemůžou, manžel je introvert a nemluví. V podstatě to jinde nemůžeš dostat. Jó, popleskat po ramínku, to já ráda.

Ad 11) Ve 40: že mám fungující manželství. Manžel mě miluje. Takže mi to občas dává najevo. Ale podstatné je to, jestli to opravdu funguje. Říkám to první, i když mě první napadly dětičky. Nevím, jestli je pro mě spíš podstatné mít úspěšné nebo šťastné děti. To opravdu nevím, co z toho raději. Zdraví, jako stránku necítím. Beru to jako samozřejmost. Není to pro mě cíl, nikdy jsem to neřešila, tak nevím, jak to tam zakomponovat. A práci. Takovou, kde

mě budou klepat po ramínku. Práci, která mě baví, ale nevysává. To nechci. Takovou, kterou jsem schopná skloubit s ostatním. Něco jako Interspar. Být paní důležitá.

Ad 12) mám problém to uchopit (myslí otázku). Hodně jsem se za tohle období změnila. Do dětí (myšleno do doby porodu dětí) jsem neměla potřebu řešit věci s někým. Takhle tady sedět a řešit, jako s tebou, no to bylo nemyslitelné. Teď mi to pomáhá. Mám ty věci v čase jinak. Až se dostanu zase mezi lidi, asi bude zase posun zpět a já budu věci zase řešit víc sama. (opakuji jinými slovy otázku, odpovídá)

Upřímnost. Do určité doby nebylo přijatelné říct lež. Teď je to jinak. Třeba vůči dětem. Bylo by to horší bez toho. Třeba říct K. (dceři) – ne, ty tam nepůjdeš. To nejde. Radši něco vymyslím.

Co je centrální, teď zrovna s tím zápolím – dívat se na všechno shora, s úsměvem. Nehroutit se. Na všechno se dá podívat z jiné stránky. Teď se mi to tak nedaří. Všechno jde, jen jde o to, najít cestu.

A teďko asi cítím, že je důležité mít kamarády. Takové, které lze zavolat ve 3 ráno a říct, aby dojeli do Liberce něco vyzvednout a oni to udělají a neomlání mi to druhý den o hlavu. To je aktuální pocit. Souvisí to s tou sebedůvěrou.

A možná, z hlediska zdraví, bych tam dala – co si neuděláš, to nemáš. Člověk se musí o sebe postarat. Čím dál víc o sebe pečovat. Že to, co neuděláš, má následky. To je vývojové.

CO už nechci používat:

- to s tou pravdou. S absolutní pravdou. To se mi maličko přežilo.
- Důvěra. Ta se mi taky maličko přežila. Ale ne nějak dramaticky. Člověk si dává malinko větší pozor.

To je otázka. To jako připustit, že jsem nedělala něco dobře? No, to né, to já né. Všechno jsem dělala dobře (utíká od otázky s úsměvem).

Ad 13) čeho chceš dosáhnout? Co chceš? Ale to jsme asi dělaly. Nebo – proč to chceš? Abych se podívala, v čem nemám jasno, abych si to nalinkovala a promyslela do všech důsledků. (co by sis odpověděla, ptám se)

To bylo hnusné! Chtěla bych mít malinko větší pocit uspokojení z toho, co dělám. Získat ho tak, že mi ostatní budou dávat najevo to klepání po ramínku. Z toho mi plyne, že budu muset jít do práce, kterou si budu muset šikovně najít, aby mě tam plácali. Co se týká ostatního, tam bych spokojená být měla. Tam bych to výš nehnala (myslí soukromý život). Prací myslím cokoli, co je vazba na externí prostředí. Ale nesmím mít pocit stresu. To by mě deptalo.

Vadí mi přeskakování rolí – z úžasné matky, milující, pečující, do role milenky, do role manželky, do role profesionálky. Neumím to tak rychle. To mě deptá. Potřebovala bych to naplánovat. Od 8-9 hodin matka, pak profesionálka, mezi 13-14 milenka. Neplánované akce mě ničí... Už jsme za polovinou? (myslí rozhovoru)

Ad 14) Strašný. Nutící k zamyšlení a to se rovná práce. Sebepitvání. Vzhledem k tomu, že sebepitvání nevytváří pozitivní pocit, tak strašné. Dobrovolně bych to nedokončila.

## Příloha č. 2

### Ukázka kódování rozhovorů s ženami

(N = 6)

Výpovědi jsou ponechány v originálním znění bez jazykové korektury a redukce. Jsou řazeny chronologicky. Barevné a jiné zvýraznění v textu promluv sloužilo k usnadnění kódování a pozdější interpretace.

Otázka – odpověď	Kategorie - kód
<b>1. Když se podíváš na ženy mezi 35. a 45. rokem, které znáš – co mají společného? Třeba oproti starším nebo mladším ženám?</b>	
<p><b>R1</b></p> <p>Tím, že začínají fyzicky stárnout. Většina si je vědoma, že mládí je pryč a že spějeme ke stáří. Myslím, že fyzickými silami jdeme dolů. Že vrchol už je pryč. A taky mají takové životní zkušenosti, o které se mohou opřít. A asi taky je společné, že všechny, tedy významné procento z nich, má děti.</p>	<p>Fyzické stárnutí, vrchol je pryč</p> <p>Zkušenosti</p>
<p><b>R2</b></p> <p>Asi absenci naivity, mládí, mají víc životního pesimismu. Mají za sebou zklamání a osudy. Moc se s nima nestýkám. Většina mi přijde duchem starší. Na víc let. Jsou víc usedlé (ptám se – než kdo). Než mí přátelé. Mám přátele většinou tak o pět let mladší. Ty ženy víc myslí rozumem a chybí jim mladistvý pohled. Jejich společné téma je: děti a rodina. Práce. A pak už nejsou témata. Došla. Většina z nich nemá kapacitu na další věci, než ta témata, jak jsem řekla. Málo si uvědomují sebe. Nenechávají si čas pro sebe.</p>	<p>Děti, rodina, práce jako základní témata</p> <p>Vytíženost - tzn. Málo času na sebe, na koníčky</p>
<p><b>R3</b></p> <p>starosti o děti, krásu, o štíhlost, péče o tělo, sebevzdělávání, taky snaha někam patřit, něco umět. Hodně bojují se vztahem žena-muž. Myslím, že je to vyčerpávající odpověď.</p>	<p>Starost o sebe</p> <p>Práce se vztahem partnerským</p>
<p><b>R4</b></p> <p>Moje kamarádky v tom věku? Nic. <i>(vyhrkla rychle, pak se zamyslela a dodala)</i> Na rozdíl ode mě mají rodiny, ale taky jsou bezdětné, jsou rozdílné, mám hodně různé kamarádky. Ty mladší se víc baví, ty starší se už moc</p>	<p>Povinnosti versus zábava</p>

nebaví – spíš mají povinnosti, starosti. Málokterá má čas na svoje koníčky. To asi máme společné. Srovnáváme se s tím, že stárneme.

## R5

Mají společné rozvažování - a i krizi, bych možná řekla, různého druhu. Mám dvě kamarádky v tomhle věku, jedna řeší krizi mateřskou, partnerskou a jedna pracovní - a obě jsou hluboké. Třetí kamarádka taky řeší vztahovou krizi. Nevím, jestli to můžu zobecnit na ostatní ženy, ale tyhle tři ženy tu krizi mají. Obecně, mají ženy v tomhle věku společné to, že v obou klíčových oblastech života už něco zažily. Pracovně, profesně už něco zkusily a ve vztazích - už nějakou dobu žijí ve vztahu, který považují za konečný. Mají delší zkušenost s kariérou i vztahem. I s rodičovstvím. Oproti mladším se liší ztrátou iluzí a... prostě ztrátou iluzí. Pocitem, že mládí je v čudu a teď jsou ve druhé půlce. Že už je na některé věci pozdě. Že začátek čehokoli nového by byl dost složitý.

Když vidím své spolužačky ve škole na psychologii, tak jsou ty mladší nadšenější. To vychází z toho, že holky v našem věku mají víc zkušeností. Jsou víc omlácené.

## R6

Stejně mají to, že se všem změnil život v důsledku toho, že mají rodinu a v návaznosti s tím, že se snaží sžít s touto rolí. Hledají cesty, jak se s tím sžít, někdy jen přežít, jak se adaptovat na nové cesty. Je jim společná snaha uvědomit si své vlastnosti, zorientovat se v tom. Jsem subjektivní v té odpovědi. Mám dost kamarádek, které měly děti dřív než ve 30. takže takový ten stereotyp, co se stane, že jsou matky, to už teď mají za sebou. Spíš je pro ně – jak se dívat do budoucnosti. Nové nastavení kvality života. Vždycky, vůči mladším i starším ženám, vždycky mají „a co děti“. Tím se vždy rozdvíjí. Při jakékoli úvaze jsou to ty děti. Vidím tam řešení té situace.

V 19ti letech mi některé věci byly jasné, byly vyřešené, dané – tak to bylo. Teď se mi všechno mění – jsem stará-mladá. Nějak se to rozdvíjilo. Je to jako – „co můžu dokázat“ je věk do 20; „co jsem dokázala“ do 30; a teď? Už se musím rozhodnout. Už to není – zkusím a počkám, co bude. Musím zvolit cestu.

Mateřství, partnerství jako zakotvení i zdroj krize – zkušenosti také

Méně naivní, méně nadšené, více rozumné, více omlácené, než ty mladší

Rodina jako měnící činitel a omezující, vždy bude – a co děti?

Snaha uvědomit si sebe v tom novém kontextu – nové nastavení kvality života

SO – teď a dříve

### Příloha č. 3

## Souhrn písemných výpovědí ke zkoumanému tématu (N = 15)

Výpovědi jsou ponechány v originálním znění bez jazykové korektury a redukce. Jsou řazeny s ohledem na věk respondentek v okamžiku dotazování, dle toho jsou ve vzorku 3 kategorie:

- 1) pod 35 let – D5 a D7
- 2) 35 - 39 let – D1, D2, D3, D4, D6, D8, D10, D15
- 3) 40 – 45 let – D9, D11, D12, D13

Otázka – odpověď
<b>1. V čem jsi dnes nejvíce jiná oproti sobě v 35 letech?</b>
<b>D5</b> Vědí, co chtějí (ale to neznámá, že to mají). Většinou mají děti nebo po nich touží. Mají taky většinou svůj domov, zázemí, některé pevné, jiné možná pozvolna se rozpadající.
<b>D7</b> Hodně pracují, působí nezávisle, někdy upracovaně a ustaraně
<b>D1</b> Většina má děti a manželství, většina prožívá nejkrásnější období jejich života.
<b>D2</b> Odlišný pohled na život než mají (měly) jejich matky, zároveň však jiný, než mají současné mladé (+, - 20 –leté) ženy; Jsme tak trochu mimo.
<b>D3</b> Zkušenost s dlouhodobým vztahem, obavy ze ztráty společenské prestiže v důsledku stárnutí, relativní nadhled a samostatnost
<b>D4</b> Mají rodinu, jsou vyrovnanější než mladší ženy, mají své zájmy
<b>D6</b> péči o dorůstající děti, pel mládí už opadal, ale ještě nejsme babky
<b>D8</b> Většina žen okolo mne cca 85% jsou ženy rozvedené. Všechny řeší zásadní problém a to jak se uživit a při tom najít čas věnovat se svým ratolestem. Kdy si odpočinout. Kde v tom shonu najít alespoň minutku sama pro sebe.



#### D10

Mají většinou již pevně stanovené profesní zařazení, nepředpokládám už u nich v tomto směru změny, už mají také rozhodnuto, zda děti a rodinu ano či ne (spíše už ty děti mají - alespoň malé). Jsou tedy ukotvené profesí i rodinou, která bývá jejich prioritou. To je vlastně jen vymezuje oproti mladším ženám.

Oproti starším bych možná je vymezila jako zcela naplněné (tou rodinou nebo profesí), nehledající, netápající. Ačkoli vlastně ani moc neznám vnitřní svět žen kolem 50, tak mi to nejde vymezit.

#### D15

Jsou skutečné ženy. Milující i milované, chápající, pečující. Ví, kdo jsou, kam jdou a odkud. Mají vynikající smysl pro humor. Jsou úspěšné – v práci i doma. Některé zvládají oboje. Jsou samy sebou. Všechny mají VŠ vzdělání. A překvapivě mají všechny dlouhé vlasy.

#### D9

Hodnotí svůj dosavadní život, úspěchy, neúspěchy a děti. Chuť si ještě naplno užívat. Touha ještě něco změnit nebo naopak smíření a usedlost s dosavadním životem

#### D11

Rodina, odrůstající děti, zaměstnání, hledání svého místa, domácnost, hobby, změny v partnerském životě

#### D12

Je to pestrá škála a nedá se jen tak zobecnit. Též, mnohé z nich znám jen povrchně, abych mohla říct více než, že je **většina** vdaná, má děti, a pracuje (nemají nouzi o peníze, ale ani velký nadbytek). Ty, které si v tento okamžik vybavuji, jsou ženy, které vidím jako optimistické, nevzdávající se, pozitivní „bytosti“, kterých si velmi vážím ...

#### D13

Mají zkušenosti, praxi s organizací života, plánováním, většinou vědí co by chtěly, ale také vědí zda je to nad jejich možnosti dostupnosti. více přemýšlejí zda investovat čas a energii pro danou věc či akci. a myslím, že už není v první řadě vlastní zisk pro sebe, ale brán ohled na druhé nebo zisk pro druhé. Dále si uvědomují hodnotu sebe sama a dovolují si investovat do sebe. At' péčí o sebe vzhledově nebo duchovně (kurzy jazyků, keramiky, cvičení). A oproti starším, už si uvědomují, že čas se nedá zastavit, ale dá se oddálit, tím, že budou žít aktivně, dbát o sebe a myslí se udržovat s mládím. Hlavně nezahořknout. Dovedou si vážit a užívat daného okamžiku (divadla, hodiny aerobiku, plesu), neboť vědí, že nic není zadarmo. A když něco opravdu chtějí, tak dokážou vyvinout velké úsilí, aby se to podařilo.

**2. Jsi stejná jako ony, nebo se v něčem lišíš? Je něco takového, v čem jsi výjimečná oproti nim?**

D5

Mám děti, domov, jsem v manželství šťastná.

D7

Jsou „mým vzorem“, protože jsou starší, koukám na ně, jak asi budu za pár let vypadat, až budu třeba chodit do práce, mít děti ve škole.

D1

Nic, já jsem úplně mimo.

Jsem svobodná a bez partnera, což už mi trochu leze na nervy, ale na druhé straně je to lepší než být s tím špatným (slabá utecha). Nikdy jsem nechtěla mít „obyčejný“ život, stále hledám něco víc, někde jinde. Po tolika letech studia medicíny a dřiny v nemocnicích mi došlo, že to vlastně vůbec nechci dělat a že chci dělat něco úplně jiného, kreativnějšího, měne stresujícího a v mnou určeném čase (nikoli pracovní době diktované jinými). Čas je pro mě důležitější než peníze, a prožitky (zvláště duchovní) důležitější než jakékoli materiální statky. Prodal jsem svůj dům, rozdala většinu nabytku a elektronických přístrojů a trochu cestovala, trochu porad občas pracovala v nemocnici a trochu pracovala na své první knize. Nyní prožívám agonii – neboť jsem utratila všechny peníze, které jsem na toto dobrodružství měla k dispozici a moje dobrodružství je u konce. Moje kniha je nastěti taky napsána, takže teď jen doufám, že najdu nakladatele. Pokud ho nenajdu, budu muset být zpátky do práce, která už mě netěší, nebo na pár měsíců do ashramu v Indii. Nebojím se riskovat, ale občas když mi dojde jak moc riskuju, jsem z toho v depresi. Pak se zase otrepu a jsem optimista. Nevadilo mi rok žít (z kufru) bez vlastního bydlení, ale po roce mi dochází že přece jen chci mít aspoň trochu komfortu. A nebo ten ashram. Jsem plná protikladů, které se snažím zkloubit.

D2

Já jsem na okraji, podle nově zaběhnutých trendů jsem si budovala kariéru, mateřství jsem plánovala po zralé úvaze, ne úplně běžně jsem měla děti s ročním rozestupem. Tak jak jsem si vše plánovala, bylo v souladu s novou dobou. To, co mě zaskočilo, byl zdravotní stav mladšího dítěte. Teď zhruba rok dělám vše proto, aby se co nejlépe vyrovnal svým vrstevníkům, ale všechny mé plány s mojí profesní kariérou jsou k ničemu. Prostě: sice jsem se dost vysoko dostala, ale teď mi to je k ničemu a navíc, mi je to úplně jedno.

Měla jsem velké plány, naprogramovaný život, a teď je jediná preference: integrovat syna do „klasického“ kolektivu vrstevníků

D3

Všechno uvedené výše

Relativně se liším tím, že studuji a přestože jsem zaměstnaná, teprve budu začínat vlastní kariéru v oboru, s nímž se identifikuji. Zároveň si subjektivně myslím, že mám ve srovnání s vrstevnicemi nižší sebedůvěru, jsem ale, myslím, zároveň otevřenější případným změnám.

D4

Téměř vše

Studuji VŠ, což je dost odvážné, troufalé a pro mnohé nepochopitelné

D6

Asi ty děti a začínající vrásky

Připadám si duševně výrazně mladší - někteří lidé mého věku mi někdy připadají jako jiná generace, žiju spíše životem tatínka (byť tedy angažovaného a pomáhajícího) - domácnost táhne babička, mám asi jiné některé priority a zájmy než většina žen v mém věku.

D8

Bohužel jsem se ocitla ve stejné situaci.

Myslím že ne, možná jen věci více citově prožívám.

D10

Kromě věku též vše uvedené v prvním odstavci předchozí odpovědi.

Od většiny svých známých se odlišuji vírou, náboženským vyznáním, což se projevuje v trochu jiném způsobu trávení nedělí a svátků, v odlišném názoru na fungování rodiny, na rozvody a život rozvedených jedinců, možná i na výchovu dětí (ale to se ukáže ve starším věku dětí, zatím spíše teoretizuji).

D15

Zralost, ženskost, sebeuvědomění, nadhled, rozhled, samostatnost.

D9

To samé...

D11

Dospělé dítě a přestřižení pupeční šňůry, změna ve vztahu s partnerem

D12

Že k ni patřím.

D13

Únavu těla, někdy mám spousty věcí, které bych ještě měla udělat, ale tělo stávkuje. Uvědomění si své ceny. Užívání si chvílek volna nebo zábavy. Děti již jsou velké, už mě tolik nepotřebují za zadkem, tím pádem mám pocit větší svobody a možnosti věnovat se i něčemu jinému než rodině.

**3. Lišíš se naopak v něčem? Jsi v něčem zcela jiná, výjimečná, než ostatní ženy ve stejném věku?**

D5

Asi ani ne.

D7

Mám 3 děti, což není až zas tak obvyklé. Nesplácíme hypotéku, jako většina našich vrstevníků, protože bydlíme ve služebním bytě (na faře, můj manžel je evang.farář),

Nejezdíme na dovolenou na Seychelly, protože na to nemáme ☺,  
máme „strašného velkého psa“ (kříženkyni rotvajlera a vlčáka, z útulku), která žije s námi v bytě a všichni (kromě naší rodiny) se jí bojí,  
používala jsem na všechny děti látkové plíny, čímž jsem v dnešní době mnohým za exota,

vodu, ve které se vykoupeme používáme ještě na splachování záchodu, protože je nám líto s ní jen tak plýtvat,

jako od ženy faráře se ode mě očekávají určité společenské role a angažovanost, ale docela mě to baví ☺

Iaky mě baví podněcovat lidi ke komunitnímu životu, blbnutí, legraci a hravosti...

D1

Jsem svobodna a bez partnera, což už mi trošku leze na nervy, ale na druhé straně je to lepší než být s tím špatným (slabá utecha). Nikdy jsem nechtěla mít „obyčejný“ život, stále hledám něco víc, někde jinde. Po tolika letech studia medicíny a dřiny v nemocnicích mi došlo, že to vlastně vůbec nechci dělat a že chci dělat něco úplně jiného, kreativnějšího, méně stresujícího a v mnou určeném case (nikoli pracovní době diktované jinými). Čas je pro mě důležitější než peníze, a prožitky (zvláště duchovní) důležitější než jakékoli materiální statky. Prodala jsem svůj dům, rozdala většinu nábytku a elektronických přístrojů a trošku cestovala, trošku porad občas pracovala v nemocnici a trošku pracovala na své první knize. Nyní prožívám agonii – neboť jsem utratila všechny peníze, které jsem na toto dobrodružství měla k dispozici a moje dobrodružství je u konce. Moje kniha je nastěti taky napsána, takže teď jen doufám, že najdu nakladatele. Pokud ho nenajdu, budu muset buď zpátky do práce, která už mě neteší, nebo na pár měsíců do ashramu v Indii. Nebojím se riskovat, ale občas když mi dojde jak moc riskuju, jsem z toho v depresi. Pak se zase otrepu a jsem optimista. Nevadilo mi rok žít (z kufru) bez vlastního bydlení, ale po roce mi dochází že přece jen chci mít aspoň trošku komfortu. A nebo ten ashram. Jsem plná protikladů, které se snažím zkloubit.

D2

Velké plány, naprogramovaný život, a teď jediná preference: integrovat syna do „klasického“ kolektivu vrstevníků

D3

Relativně se liším tím, že studuji a přestože jsem zaměstnaná, teprve budu začínat vlastní kariéru v oboru, s níž se identifikuji. Zároveň si subjektivně myslím, že mám ve srovnání s vrstevnicemi nižší sebedůvěru, jsem ale, myslím, zároveň otevřenější případným změnám.

D4

Studuji VŠ, což je dost odvážné, troufalé a pro mnohé nepochopitelné

D6

Připadám si duševně výrazně mladší - někteří lidé mého věku mi někdy připadají jako jiná generace, žiju spíše životem tatínka (byť tedy angažovaného a pomáhajícího) - domácnost táhne babička, mám asi jiné některé priority a zájmy než většina žen v mém věku.

D8

Myslím že ne, možná jen věci více citově prožívám.

D10

Od většiny svých známých se odlišuji vírou, náboženským vyznáním, což se projevuje v trochu jiném způsobu trávení nedělí a svátků, v odlišném názoru na fungování rodiny, na rozvody a život rozvedených jedinců, možná i na výchovu dětí (ale to se ukáže ve starším věku dětí, zatím spíše teoretizuji).

D15

Nespoutanost, volnost, otevřenost všemu novému.

D9

Myslím, že ne

D11

Nesedím doma na zadku a nelituji se, každá etapa života přinese něco nového i pro mne

D12

Každá bytost je jedinečná. V tom smyslu, jak obecně hodnotíme „výjimečnost“ si nemyslím, že jsem něco „více“.

D13

Jsem spíše v té aktivní části. Účastním se a připravuji různé akce pro děti v rámci obce, připravuji programy na letní tábory, docházím 1 týdně na cvičení s balonem. Chtěla bych navštěvovat jazykový kurz, ale nemám dost pevné vůle se vydržet učit a pravidelně docházet na hodiny (spojeno s dojížděním). Snažím se zbrkle nehonit (dnes už vím, že když dnes nevytřu, tak se svět nezboří a já se přesto v klidu vyspím). Hesla dnešního žití jsou pro mě: Co tě nezlomí, to tě posílí. Když nejde o život, jde o...., Co neuděláš dnes, to ti stejně neuteče (to se vztahuje na domácnost), hlavně klid a pevné nervy.

**4. Dopřej si čas a uvědom si, kdo jsi dnes. Až to budeš vědět a cítit, zkus popsat, v čem se ta „dnešní žena, kterou znáš“ nejvíc liší od stejné ženy před 3 – 5ti lety? V čem jsi dnes nejvíce jiná?**

D5

Uvědomuji si více různá úskalí ve výchově dětí, mám jasnější představu o tom, jak s nimi „být“, o tom, jak by měla rodina fungovat; ve vztahu k manželovi jsem možná „emancipovanější“, mám více kamarádek (většinou matek).

D7

Jsem asi vyrovnanější, vyzrálejší, spokojenější, „potřebnější“ – pro 3 malé děti. Před 3 – 5 lety jsem měla pocit, že péče o jedno dítě je fuška, pak péče o 2... a teď se 3 mi přijde, že se to „docela dá“, i když je to občas vydatnější než nějaký adrenalinový sport a že se i u toho dá stíhat docela dost věcí (teda když člověk přehlíží to, že nemá vyžehleno, naklizeno, napečeno...)

Ale na druhou stranu mám mnohem méně času na mimorodinné aktivity, na koníčky, přátele, duchovní život a samozřejmě na manžela a nejméně na sebe. Říkávám, že poslední koníček, který mi zůstal, je jídlo ☺

D1

Nedám tolik na mineni okolí – dělám si svoji věc ať si o tom myslí kdo chce co chce. Jsem silnější. Možná ještě úplně nevím, co chci, ale vím co nechci (i to je pro mě pokrok) . Jsem občas kouzelnice a samanka, budoucí hvězda telenovelních porad a autorka bestselleru, a občas hromádka nestestí, sebelibosti a strachu co bude.

D2

Žena před 3 – 5 lety by neměla děti ve věku 3 a 4 let, měla by je starší. Dovoluji si tvrdit, že by v první řadě řešila finanční situaci (tu sice řeším nyní i já, ale zhruba po ročním odkladu, díky pracovnímu postavení mého manžela). Moje nynější cíle se týkají dětí. E to do značné míry vyprovokované tím, že si plně uvědomuji to, že mě děti potřebují a musím se jím věnovat. Myslím si, že kdybych v době. Kdy jsem měla první dítě, byla mladší (nepůsobila bych jako pedagog na VŠ) tak bych potřeby svých dětí vnímala jinak.

D3

Dosáhla jsem vyšší autonomie, jsem oddělenější od prostředí a ostatních lidí ve svých názorech a pocitech. Jsem ochotná podniknout nové kroky bez nadměrných pocitů úzkosti.

D4

Jsem klidnější, vyrovnanější, vím přesně, co chci dělat, čím se chci zabývat, jak profesně, tak ve volném čase.

D6

ij život má víc řádu (dítě holt chodí do školy), už vím, že nemá smysl pracovat domrtva, nic tím nezachráním, je třeba si odpočinout, takže odpravdu víc odpočívám - díky tomu, že již víceméně nehrozí akutní finanční kolaps si to mohu dovolit. Trávím víc času se synem - občas i někam vyjedem na výlet a přitom dělám víc věcí, které mne baví a které nesouvisejí ani s dítětem ani s prací.

D8

Dříve se zdál každý problém menší a řešitelnější. Teď je každý problém větší a únavnější.

D10

Matka, manželka a žena, právnička. Stále mě napadá slovo ukotvená. Před pěti lety bylo

více neznámých, bez dětí bych zřejmě více organizovala svůj život, možná podlela rozhodnutí změnit zásadně svůj život (např. změna práce či pobyt v zahraničí). Nyní jako matka malých dětí mám jiné priority, řekla bych, že můj život na příštích cca 15 let je dost předvídatelný.

V mém životě snad ubylo sobectví. Už se nezabývám tolik sama sebou a zejména svou budoucností, řeším teď sebe ve vztazích - sebe jako matku a hledám dobré způsoby, jak provázet své děti jejich dětstvím, což řešíme s manželem společně. Také se více zabývám sebou jako manželkou (partnerkou) a vztahem k ostatním blízkým a přátelům.

D15

Sebeuvědomění, sebeláska, zralost. Plné přijetí ženství.

D9

Začínám si uvědomovat, že stárnu, ubývají síly, na některé změny už nemám chuť. Před 5 lety jsem vůbec neřešila kolik je mi let

D11

Dnes jsem hlavně žena, užívám si všech ženských vlastností a naučila jsem mít se ráda, naučila jsem, přichází doba nadhledu. Před pěti lety stoj na uspokojování potřeb všech okolo - s představou, že jestli to nezvládnu, nebudou si mne vážit. Před pěti lety jsem žálila na krásnou osmnáctku - dnes ne, znám svoji hodnotu a nepochybuji o ní. Neznamená to, že jsem dokonalá, ale umím se mít ráda i s chybami, které činím a rychlou zpětnou vazbou se z nich učím a snažím se je nadále nedělat.

D12

V pohledu na sebe a na život. Asi nejsem jiná. Jenom se lépe a upřímněji vidím. Jsem prostě více samá sebou.

D13

Vyzrálá v hodnotě života, sebe. Dříve jsem se více ohlížela na ostatní, co by tomu řekli lidi, abych se zavděčila druhým, pochybnosti, zda co udělám je správné a dobře. Dnes mi nevádí, že když udělám něco špatně a lidem to nebude pochutí, tak je to jen mé rozhodnutí a nikdo mi s tím stejně nepomůže. Anebo velcí kritici a šťouralové ať si nejdřív zametou před svým prahem. Nejsem takový nervák, co bude?, až to bude?, jestli to zvládnu?. Dnes dělám vše proto abych to zvládla, ale nenervuji se dopředu jak to dopadne, nebo alespoň ne tolik. Více se dnes zajímám o problémech do hloubky. Nestačí mi jen konstatování, že to tak prostě je. Pátrám po podstatě nebo proč to tak je, a srovnávám i minulost, vzpomínám na dětství. Jak různé problémy řešili moji rodiče a jak je dnes řeším já, třeba s dětmi. Srovnávám, vzpomínám (více na to hezké, špatné vzpomínky se nějak hůře vybavují nebo vůbec).

**5. V čem jsi se od doby před 3 - 5 lety nejvíce posunula? Pokud uvažuješ o jiném časovém období, napiš, prosím, o jakém a proč.**

D5

Asi viz předchozí dotaz

D7

V tom, že jsem se stala maminkou větší rodiny. Učí mě to myslet víc manažersky, promýšlet věci víc do detailů, přemýšlet dopředu, předvídat kroky, ne jen žít ze dne na den. Taký mě to asi víc učí myslet především na druhé (děti, manžela, psa ☺) a pak teprve na sebe. Což ale taky není vždy ideální, já vím!

D1

Jsem víc sama sebou. Možná sobectější, v tom, že můj život je můj život a já ho chci žít tak jak já chci a ne tak jak ode mě očekává rodina, společnost, přátelé.

D2

To jsou všechny problémy uvedena výše. Před 5. lety jsem se připravovala na nástup na MD v zaměstnání, které jsem zakládala. Do té doby jsem pro něj žila. Po MD (za 5. měsíců) jsem se tam vrátila. Z hlediska zaměstnavatele proto, abych je podržela, ale já jsem doufala v další mateřství. Domluvila jsem si návrat po dvou letech, ale nakonec bylo všechno jinak. Teď jsou pro mě hybným momentem synovy úspěchy.

D3

Odpověď je podobná jako v ad4. Větší samostatnost, lepší schopnost prosazení svých vlastních zájmů či potřeb, i když zde mám ještě rezervy... i tak cítím posun.

D4

Jsem klidnější, méně výbušná, dokážu řešit problémy s nadhledem a „chladnou hlavou“, nesmýkají mnou emoce, tak jako dřív.

D6

Níčila jsem se s tím, že mnoho věcí v mém životě je nevyřešených, nejistých a potenciálně hrozících katastrofou (převážně finanční) a že to tak ještě mnoho let bude. Že neexistují žádná rychlá řešení, jen pomalé rozplétání krok po kroku. Že představa, že to vše napřed vyřeším a pak budu tedy konečně žít je nesmyslná.

D8

V lehké naivnosti. V samostatnosti.

D10

Otázka se mi zdá shodná s předchozí, odkazuji na tedy na předchozí odpověď.

Ještě se v mém životě objevily časté úvahy o době počínajícího stáří, o věku po 50, po 55, snad proto, že díky dětem do té doby asi vím nebo si dokážu představit, jak to bude vypadat, tak mě zajímá ta doba potom, co bude, až děti odejdou z domu, budu se např. realizovat profesně? Podniknu nějakou změnu, např. pobyt v cizině, budu mít sílu ještě něco vymýšlet a podnikat?



D15

Neztrácím čas ničím zbytečným. Užívám si tady a teď.

D9

Největší zlom nastal až ve 40-41, kdy jsem si uvědomila, že už je nevhodné z hlediska biologického času si pořídit dítě a tím jsem si uvědomila, že stárnu. Navíc je velmi těžké se udržovat v dobré fyzické kondici

D11

V sebedůvěře a v sebevědomí

D12

V uvědomování si sebe samé. V pochopení života jako řeky nesčetných okamžiků, které samy tvoříme, ve které nic není nahodile a vše má svůj význam.

D13

V pohledu na svět, nadhledu, vážení si sama sebe.

#### **6. Co máš dnes zcela nového, co jsi tenkrát vůbec neměla?**

D5

První mě napadne – nové/další dítě – to druhé totiž dlouho nepřicházelo a bylo vytoužené...

D7

Velkou rodinu 😊  
Hezký byt a veelikánskou zahradu – i když služební  
Založili jsme klub maminek u nás na vesnici a je to moc prima! Díky tomu jsem se seznámila a sblížila se spoustou lidí. Snažím se být v něm být hodně aktivní a moc mě to baví a přináší zkušenosti a seberealizaci.

D1

Natoceny svůj první krátký film a napsanou (i když ne vytisknutou) první knihu. Samanský vycvik a spoustu duchovních zážitků s 13 samanskými babickami a dalšími podobně založenými lidmi. Svobodu.

Probudilo se ve mě moje ženství – projevující se dosud nepoznaným zájmem o modu a zcela novým satnikem a botnikem.

D2

2 děti o které se velmi bojím; jinou náplň života a partnera, který se sice přizpůsobil tomu, že máme děti, plně se jím věnuje, ale nepřizpůsobil se potřebám postiženého syna (jeho potřeby se snaží nevidět)

D3

Pocit, že opravdu dosáhnu svých cílů v oblasti profesionální (dokončuji školu a během

posledních 2 let jsem byla přijata do individuálního a skupinového výcviku psychoanal.psychotherapie). Věřím, že pokud by skončil vztah s manželem, poradím si sama. Mám zcela novou kočku☺

D4

Syna!

D6

Saxofon, omítku na baráku, volné víkendy, prázdniny a lásku (ale asi v jiném smyslu, než by to většina lidí pochopila)

D8

Zkušenosti a opatrnost být otevřená k lidem.

D10

Děti, to je taková změna a ovlivnění způsobu rozhodování, že nevím, jak bych se o tom rozepisovala.

D15

Dlouhé vlasy.

D9

Asi větší nadhled, spousta věcí mi připadá malicherných. Naopak jsem ztratila chuť něco zásadního řešit a mám větší strach z velkých změn

D11

Mám velkou radost ze života. A ze všech těch pestrých nabídek a možností, které kolem mne jsou

D12

Neřekla bych že jsem neměla vůbec, ale rozhodně teď mám mnohem více vnitřního klidu.

D13

Zkušenosti,poučení z různých situací,trochu zvýšené sebevědomí,jistotu rodinného zázemí.Pocit dobré nálady,vyrovnanosti.Myslet pozitivně.

## **7. V čem jsi i dnes stejná, jako tehdy?**

D5

Tak jako tenkrát – nedá mi, abych neuklidila – a pak mi (někdy) nezbyvá čas na manžela, na čtení, na „moje věci“.

D7

Pořád se jakž takž snažím být křesťankou (i když duchovní život díky rodinnému kolotoči

teda dost flákám), miluju přírodu, folk-rock, blbnutí, legraci, kontakt s lidmi, ekologii...

D1

Stejna – duchovno me vzdychky tahlo jako největší magnet a jsem ochotna riskovat hodně, abych se necemu tajemnému přiblížila víc.

Jsem stále romantická duše, doufající že najdu „soul mate“.

Musím trávit hodně času v přírodě, abych neztratila duševní rovnováhu. Stále trochu naivní a impulzivní. Duverivá.

D2

To se snažím zjistit a byla bych ráda, kdyby alespoň v něčem. Ale mám pocit, že se můj život obrátil vzhůru nohama. Řekla bych, že jsem stejná v základních charakterových vlastnostech, ale ten zbytek je totálně jiný.

D3

Citlivá, empatická, naladěná na potřeby druhých. Alergická na sobce a egocentriky. Mám stále určité potíže s používáním své agresivity, kterou – navzdory výše uvedeným změnám – stále občas spíše potlačím/vnějškově nevyjádřím a obrátím proti sobě.

D4

V mateřství, děti a rodina vůbec (tedy i manžel) jsou pro mě nejdůležitější součástí života, rodině se věnuji maximálně a ještě s velkým potěšením.

D6

Pořád asi hledám na lidech to lepší (a kupodivu se mi to vždy i vyplatilo), mám přehnaný optimismus a často nereálný odhad věcí.

Jsem nedochvilná, nepořádná a nedůsledná (byť se snažím s tím bojovat - je to snad o chlup lepší). A kromě toho mimořádně chytrá, empatická a celkově schopná, takže se mi většinou podaří vybruslit z průšvihů, do kterých mne mé výše jmenované vlastnosti zavedou - často i se ziskem bodů a celkový posun je vpřed a nikoli vzad.

D8

Ve víře, že pravda zvítězí a zlo bude potrestáno.

D10

Samozřejmě jsem stále stejná uvnitř jako osobnost, prioritou jsou pro mě dobré vztahy s partnerem a ostatními blízkými.

D15

Optimismus, radost ze života.

D9

Ráda se bavím, vyhledávám společnost, mám chuť poznávat nové věci

D11

Stejně pracovitá, stejně paličatá a stejně přes všechny karamboly věřím nadále lidem

D12

V tom, že mám ráda té samé lidi (což neznámá, že nepřibíli i noví) a té samé „věci“.

D13

V otevřeném srdci, pochopení pro druhé, dělat věci pro druhé (především zdarma), pomoci jim bez nároku na honorář, dělat radost druhým a tím i sobě.

#### **8. Co jsi doufala, věřila, že se podaří změnit – a dnes vidíš, že jsi nezměnila?**

D5

???

D7

To teda nevím, moc si život dopředu nelinkuju, protože stejně vždycky všechno dopadne jinak... Prostě беру dny tak jak jdou a zkouším ho každý užít naplno, jak to jde. A říkám si, že dvakrát už mým dětem nebude tolik, kolik je teď a mě taky ne.

D1

Ale ja na tom jeste pracuju a zmenim, jeste neskladam zbrane.

D2

V rozmezí těchto let nic. V mezičase to, že zhubnu, syn nastoupí do normální školky, dcera do školy apod.

D3

Doufala jsem, že budu dál ve své autonomii, ale nechci být neskromná, mám radost, že zde vidím jasný posun. Totéž se týká agresivity/zdravého sebeprosazení a s tím spojeného pocitu sebejistoty a sebedůvěry.

D4

Svoji náladovost a panovačnost, i když se snažím, je to mnohdy silnější než já.

D6

Odpustit manželovi.

D8

Přístup členů rodiny k mé osobě. Nesnažit se zvládnout udělat všechnu práci, ale najít si čas i na sebe.

D10

Myslím, že jsem vždy toužila po nějakém velkém profesním naplnění, být v něčem fakt dobrá, výrazně lepší než ostatní, a zároveň být svou prací nadšená. Pro mého manžela jsou jeho výdělečné činnosti koníčkem („když by mě to nebavilo, tak začnu dělat něco jiného“) To se mi nepovedlo a asi nepovede, taky už to neakcentuji, možná po té padesátce? Taky jsem pochopila, že nejsem tak hravá jako muži a práci chápu spíš jako povinnost než zábavu.

D15

I nadále nemyslím logicky.

D9

Najít zajímavou práci a harmonický vztah

D11

Asi tím, jak jsem prostřední dítě, doufala jsem, že se stanu středem pozornosti pro okolí a věřila jsem, nezměnila jsem nic, jen je dobré to vidět a zjistit, že to většinou bylo příčinou mých karambolů...

D12

Dnes vidím, že vše, dokonce i to co jsem „nezměnila“ mělo svůj smysl. A přivedlo mně tu, kde jsem teď. Jsem za to vděčná a uvědomila jsem si, že je velký rozdíl mezi skutečnou vírou (přáním) a tím v co si jen myslíme, že věříme. Tudíž, není nic co jsem **chtěla** a nezměnila.

D13

Manžela a tchýni

**9. Co jsi v minulosti od života očekávala a začínáš vidět, že už se to asi nenaplní?  
Co máš dojem, že už asi nepřijde, nepodaří se, nezačne?**

D5

Vzhledem k ne úplně šťastnému dětství jsem si nijaké velké plány nedělala. Od té doby, co jsem potkala svého manžela, cítím, že jsem našla své místo – nemám dojem, že jsem něco propásla...

D7

Možná jsem si myslela, že si s manželem ještě víc zcestujeme než přijdou děti. Ale než přišly, tak jsme na to neměli a teď už zas není, kdo by je 3 pohlídal. Nicméně i tak jsem se za svobodna najezdila po světě docela dost a jelikož jsem někdy až příšerný optimista, tak věřím, že není všem dnům konec, že?

D1

Materství – i když jsem si nikdy nebyla jista, že by bylo pro me

Onen „normalni život“

D2

Kariéra VŠ pedagoga, zaručený postup v práci, děti, které se vyvíjejí podle „tabulek“

D3

Nemám takový pocit. Naopak, spíše mám optimistická očekávání od budoucnosti (obzvlášť ve srovnání s obdobím před 5 a více lety).

D4

To vážně nevím, jsem teď absolutně šťastná, mám všechno, co jsem si kdy přála: Zdravou dceru i syna, milujícího a milovaného manžela, dost prostředků na pohodlný život, víru, a navíc jsem se dostala na vysokou, jak jsem si přála.

D6

No logické by možná bylo, abych napsala, že šťastné manželství, hodně dětí, možná i pracovní rozlet v úplně jiné oblasti ale já nemám pocit, že by něco bylo definitivně zmeškáno. I když bych se asi dokázala smířit s tím, že když nebude, tak holt nebude, stejně jsem přesvědčená, že to všechno ještě může být. Opravdu asi nedokážu najít nic, čím bych tuhle kolonku zaplnila.

D8

Klidný rodinný život s více dětmi. Mít vlastní obchůdek.

D10

Dříve jsem od života čekala nějaké velké dobrodružství, že ho budu prožívat odlišně od většiny lidí, jejichž životy mi připadaly monotonní a nudné. Dnes myslím žiju úplně obyčejný život podobný většině ostatních a dokonce se mi líbí a baví mě. Navíc se mi asi líbí ty nejtradičnější aspekty života ze všech. Dobrodružství tak, jak jsem ho viděla dříve, už rozhodně nechci vyhledávat, dobrodružstvím se mi staly obyčejné životní situace – např. rodina☺

D15

Nic takového není.

D9

To samé co v bodě 8

D11

Myslím, že už nezačne nový život, že jsem promarnila tu šanci mít víc dětí a to jsem si přála a ve čtyřiceti se to sice může stát, ale asi bych to zvažovala

D12

Jsem nenapravitelný optimista, tak věřím, že je na vše ještě času dost. Dokonce si myslím, že se právě teď vytvářejí podmínky ke skutečnému uvědomení a uskutečnění toho, co mně

naplňuje.

D13

Asi jsem neměla žádná velká očekávání, touhy. Jsem spokojená jak to je. Mám 2 zdravé děti, fungujícího manžela (až na drobné výtky dle jednotlivých situací), vlastní bydlení a ZAHRADU.

#### 10. Z čeho máš opravdu strach?

D5

Z různých věcí – z toho, že se někdy zdá, že ti „s drzým čelem“ a velkou dravostí, mají navrch; z lhostejnosti lidí; z nemoci (mé či někoho v rodině)...

D7

Z těžkých nemocí v rodině, z autohavárií, z živelných katastrof

D1

Ze samoty! Ze nenjady spriznenou dusi a budu se zivotem placat sama. A z chudoby. Proto bych mela jet zase do Indie, „to reset my perception of reality and count my blessings“.

D2

Zdravotní postižení dětí, smrt v rodině, odchod manžela

D3

Z onemocnění sebe či blízkých osob.

D4

Že tohle moje štěstí může kdykoliv skončit.

D6

Že způsobím svou nedbalostí, lehkomyšlností a leností problémy lidem, které mám ráda.

Že se ocitnu svázaná pohromadě s člověkem, se kterým nebude možnost se dohodnout a který nebude ochoten uznat logické argumenty.

Že nedokážu syna vychovat tak, aby uměl plně nést odpovědnost, přijmout nutnou sebekázeň a brát ohledy na druhé.

D8

O své dítě, zdraví / stáří, nesoběstačnost/.

D10

Ze života o samotě, v osamění – bez rodiny a přátel.

D15

Ztráta blízkých.

D9

Že nebudu dostatečně finančně zajištěná a že jsem nepřipravila děti dostatečně do života

D11

Z nemoci – nevyléčitelné u sebe u blízkých

D12

Z myšlenek na strach, když se mi „nechtěně“ vrací a „nemůžu“ se jich zbavit. Ale pracuji na tom a vím, že i strach ze strachu nás také má něco naučit. Tak se ho snažím pozorovat a... učit se.

D13

Ze samoty

**11. Co ti prozáří dny? Co tě nejvíc potěší, vyvolá radost, úsměv, pocit štěstí?**

D5

Úsměv mých dětí; to, když jsme všichni pohromadě a je legrace; slunný den na horách

D7

Krásné počasí, člověk s jiskrou, nádherná příroda, děti, když se nervou a nehádají, ale mají se rádi a vyjadřují totéž i nám, duchovní prožitky, rozkvetlá zahrada, intimní manželské chvílky ☺

D1

Krásný den v přírodě, vůně jara, den na pláži u moře.

Kdyby tam byl partner tak by to určitě byl jeho polibek, ale bohužel....

D2

Úspěch dětí. Večer a noc bez dětí.

D3

Moje děti, obzvlášť mladší syn, který je neustále pozitivně naladěný. Pociť, že jsem milována svými blízkými nebo kolegy uznávána za svou práci. Pociť, že se mi daří, že se pohybuji dál po SVÉ vlastní cestě a neodbíhám z ní (v opačném případě jsem naštvaná na sebe).

D4

Spokojenost, zdraví a úsměvy mých blízkých, pěkné počasí, čas strávený společně, sport, kultura, přátelé.

D6

Když si uvědomím, že žiju a setkávám se lidmi, se kterými se máme rádi a jsme spolu



schopni vycházet tak, že je legrace a pohoda.

Když si se synem užíváme věci, co nás spolu baví. Když se pomazlím s našimi psy kočkami.

Hudba a to, když ji můžu provozovat s lidmi, kteří jsou na stejné vlně Když se daří v práci - někdy je to pěkný adrenalin a jindy zase tvůrčí vytržení.

Když seženu lékořicové bonbony.

D8

Pohlazení po těle i po duši.

Když si mohu hrát se svým dítětem.

Když mě někam pozvou dobří přátelé.

D10

Když se mi podaří udělat radost svým blízkým a přátelům.

Když pocítím projev lásky od manžela a dětí, náklonnosti či sympatií od blízkých a přátel.

D15

Slunečný den, pobyt v přírodě, společnost blízkých a přátel, kompliment od přitažlivého muže. Dobře odvedená práce. Když mi to sluší.

D9

Úspěch dětí, hezký zážitek (cestování kultura.....) dobře udělaná práce – nejen v zaměstnání, ale i doma, na zahradě....

Příjemné setkání s lidmi

D11

Úsměv a spokojenost u rodiny, kamarádů a spolupracovníků a pak určitě vždycky kytky

D12

Ve „vnějším“ světě je toho hodně . Skutečné štěstí, je v okamžicích když samá vyzařují radosti a láskou – „jen tak“.

D13

Sluníčko, manželův úsměv nebo jeho dobrá nálada, lidé kolem mě v pohodě nebo radostně naladěni, usměvaví.

**12. Za svůj život jsi se určitě hodně věcí naučila. Co z toho se osvědčilo natolik, že to budeš určitě využívat i v dalších letech?**

D5

Určitě budu vařit, prát a uklízet, ale vážně určitě budu využívat znalost anglického jazyka,

z něhož překládám a který taky vyučuji...

D7

Nebát se pouštět do nových věcí,  
že líná huba je fakt holé neštěstí,  
že každý jsme jen člověk (i třeba královna, prezident, ministr...),  
nacházet v lidech jejich silné stránky a rozvíjet je,  
být „služebnicí na Boží vinici“,  
propojovat lidi,  
vytvářet systémy ve věcech a procesech  
že každé úsilí se v něčem vyplatí, i když se to člověku zprvu nezdá

D1

Silvova metoda kontroly mysli, pozitivní myšlení, samanské techniky, meditace.

D2

Znalost daňové a podnikatelské legislativy. Zdravotní pomoc, péče o domácnost.

D3

Dát lidem i sobě hranici, kam už nemohou/nemohu. Naslouchat. Být trpělivější. Být schopna snést nejistotu. Být otevřená názorům a potřebám druhých, ale do té míry, do které nejsou v protikladu s mými vlastními pocity a potřebami.

D4

Ovládat se.

D6

Už vím, že s každým člověkem nemůžu navázat maximálně důvěrný vztah. Jsou lidé, kterých si vážím a mám je ráda, ale pokud se nechovají dostatečně odpovědně, musím, obrazně řečeno, udělat krok zpět, odsunout je na své vnější okruhy a dostat se tak do bezpečné vzdálenosti, ve které mi nemohou příliš ublížit. Být připravená jim pomoci, ale nic neočekávat a na druhou stranu neposkytovat výrazně víc, než mi poskytují oni. A odtud, spoza plotu, s nimi mohu komunikovat a nehrozí, že je přitom přestanu mít ráda.

D8

Samostatnost. Nepouštět si lidi tolik k sobě.

D10

Netoužit po tom změnit svět a ostatní lidi, přizpůsobovat je k obrazu svému. Umět být šťastná z každodenního života, z tzv. maličkostí.

D15

Být sama sebou.

D9

Tolerance vůči druhým osobám, nekritizovat chování druhých, protože sám člověk nikdy neví jak se zachová.

D11

Trpělivost, naslouchání druhým a rozvaha

D12

Pořád se tomu učím - být upřímná k sobě a být samá sebou.

D13

Hlavně komunikovat, nebát se zeptat, když nerozumím nebo si nejsem jistá. Představovat si i druhou stranu mince, problému, vcítit se do pozice toho druhého a pochopit jak by sem se cítila na jeho místě. Pak to řešit s rozvahou. Některé lidi vyslechnout a pokývat hlavou, ale hlavně neřešit jejich problém, neb o to nestojí, jen je ujistit, že opravdu jsou chudáci a jak to můžou vydržet.

**13. Co z toho naučeného, pochopeného, se již přežilo, přestalo fungovat, takže už to v budoucnu nepoužiješ?**

D5

Zase mě napadá s úsměvem – žehlička (prádlo už víceméně jenom skládám)... nevím, co ještě...

D7

To taky brzy zapomínám (jako třeba všechno z chemie, fyziky, matematiky – no nechápu, jak jsem vůbec mohla prolézt gymplem... ☹)

D1

Nic, všechno funguje, jen to používat.

D2

Nic, jen bych některé dovednosti ráda přestala používat. Abych nebyla holka pro všechno.

D3

Uzavírání se kontaktům s lidmi z důvodu ohrožení, že budu odmítnuta. Spoléhání se na jistotu mimo sebe – to vedlo k závislosti a nesamostatnosti.

D4

Citový nátlak.

D6

Přiznám se, že nemám pocit, že bych věděla o něčem takovém

D8

Otevřenost.

D10

Že já mám pravdu a ostatním ji musím vysvětlit a oni ji pak taky pochopí a následně ji přijmou za svou. Každý je utkán z jiných životních podmínek a zkušeností a ty jsou z většiny nepřenositelné, lze poslouchat, pochopit, ale nelze lidi sjednotit na společných názorech.

D15

Nic takového není.

D9

Důvěra a poctivé jednání

D11

koketování s muži

D12

Ve velkých krocích mně opustila sebelítost a já zjišťuji, že se mi bez ní mnohem lépe žije.

D13

Tlačení na pilu, přímý nátlak, nátlak z pozice výše postaveného nebo převahy.

**14. A 15. Jakou otázku by sis teď sama nejraději položila? 15. A co bys na ni odpověděla?**

D5

Jestli už tak trochu nechci skončit s vyplňováním tohoto dotazníku, abych se mohla věnovat manželovi, který na mě zrovna dnes čeká... Ano

D7

Proč se častěji nevěnuješ jen sama sobě?

To bych taky ráda věděla ☺ Asi bych potřebovala, aby mě k tomu čas od času někdo dokopal.

D1

Proč jste trcím v Massachusetts?

Musím být blazen. Balím se a jedu do Čech nebo do Indie.

D2

Stojí ti to všechno vlastně za to?

Nestojí, ale co mám z toho vynechat?

D3

1) Podaří se mi dotáhnout diplomku a státnice do září? 2) Bude Saše stačit to, co jsem sem napsala?

1) Když zapnu, tak jo. 2) To neřeš, neovlivníš to.

D4

Zda mě můj život naplňuje?

Soukromě ano, profesně bych se chtěla zaměřit na pomoc potřebným (postiženým dětem), to je můj velký cíl.

D6

Co budeš dělat pro to, aby se odpověď 13 stala realitou?

Nemarnit čas, dělat věci efektivně, abych s tím, co musím, netrávila víc času než je nutné a měla čas na lidi kolem sebe. A odpustit manželovi.

D8

Co bude dál?

Žádné starosti, problémy, jenom relaxace a pohoda.

D10

Do jaké míry jsem svými odpověďmi vystihla skutečnost, tedy zda jsem je dobře formulovala.

Obávám se, že se mi to moc nepodařilo.

D15

Jsi šťastná? Ano, jsem.

D9

Jestli dokážu být šťastná i druhou půlku života

To je to co nedokážu...

D11

Jsi těhotná? Ano...

D12

Nemyslíš, že jich bylo dost? ☺

D13

Jestli jsem se změnila, ale tak od doby před 20 lety, jestli jsem teď spokojená, a proč? Že určitě jsem se změnila, a myslím, že i lepšímu, jen nevím jak a v čem. Že to vše přinesl

Život, že jsem se poučila z chyb. Že vše je nějak dáno a já tu mám určitý úkol, který mám splnit. A jednotlivé období nebo příhody mě mají připravit na to co teprve přijde. Doufám, že bude připravená dobře. Do všeho musíme dorůst nebo dožít. Ve dvaceti jsem nechápala počínání své matky v daných situacích, a teď když jsem jako by na jejím místě a mám řešit podobné situace, tak ji začínám chápat nebo už se nedivím proč jednala tak a tak. A za druhé, zda jsem spokojená? už jsem psala výše, že v podstatě ano. S manželem vycházíme dobře, máme se i po 20 letech rádi (neumím si vedle sebe představit jiného muže), můžeme se na sebe spolehnout, děti máme zdravé, relativně poslušné. Nevím co dodat, mohlo by být líp, ale taky hůř.

**16. Když bys podobný dotazník vyplňovala za 3 roky, co bys do něj ráda napsala?**

D5

Že jsem pořád šťastně vdaná.

D7

Že jsem stále spokojená a že ze mě není jen slepice domácí, ale žena podnikavá ☺ ☺ ☺

D1

Před třemi roky jsem se zaobírala zlepšováním domečku, a budováním rodinného hnízda, varením a podobnými domácími aktivitami. Doufala jsem, že se „kždou chvíli“ se svým dlouhodobým partnerem budeme brát... abych pak byla o to zdrcenější když mi odesel za jinou.

D2

Kačenka je ve druhé třídě Základní školy a ve škole si všimli, že je to neobyčejně inteligentní holčička. Tomášek je v 1. třídě Základní školy a je v pohodě.

D3

Že jsem ušla o tři roky dál ve své autonomii a sebedůvěře. A že jsem zvládla velký kus cesty.

D4

Že moje štěstí trvá a že úspěšně studuji.

D6

Čekám už druhé dítě s úžasným mužským - vypadá to že to bude nafurt, zaplatpánů už se definitivně nemusím bát, že přijde exekutor a sebere mi barák, můj nejstarší syn už nabírá rozum, překvapuje mne, jak je ohleduplný a zodpovědný. Naše kapela vydala cédéčko - a jak skvělé! A mamka je naštěstí ještě pořád dost fit, aby si mohla užívat vnoučat.

D8

Jsem v pohodě, je mi krásně.

D10

Ráda bych napsala, že se mé názory moc nezměnily, že jsem pevně zakotvená matka a manželka a mám radost ze svého obyčejného života.

D15

Totéž.

D9

Že jsem přijala život takový jaký je a že mám dobré rodinné zázemí.

D11

Že jsem pořád schopná učit se novému, že jsem schopná vycházet se svým okolím, že má můj život směr, že jsem neustrnula na jednom místě a že mě to tady pořád baví, že mám fungující vztah, že mám spokojené a samostatné dítě a že moji blízcí jsou zdraví

D12

„Pokračování“ toho co jsem napsala dnes.

D13

Samé dobré zprávy, že mám ještě pořád stejného manžela, úspěšné děti na školách, žádné dluhy. Spousty lásky a dobrých lidí kolem sebe.

#### 17. Dotazník skončil. Jaké to bylo, ho vyplnit?

D5

Docela příjemné zastavení.

D7

Nebylo to jednoduché, musela jsem zapnout mozek na plné obrátky a na čas mu dát přestávku, aby se z toho nezavařil. Ale bavilo mě to, jinak bych to nedělala! Těším se na výsledky vaší práce.

D1

Super. Jak říkám, jdu balit kufry.

D2

Urovnala jsem si myšlenky a uvědomila jsem si, co vlastně chci.

D3

Nebylo to těžké, spíš bylo těžké najít si čas.

D4

Hodně jsem přemýšlela, snažila se být naprosto upřímná.

D6

Bylo to rozhodně zajímavé a užitečné a navíc když si to tak přečtu, tak si říkám, vždyť já se mám vlastně skvěle. Jenom některé otázky mi připadaly podobné, napřed jsem si to celé přečetla a pak rozmýšlela co tedy kam umístit abych se neopakovala.

D8

Zajímavé, možná trochu stresující.

D10

Musím přiznat, že ne zcela příjemné, neumím moc dobře formulovat a těžko se mi hodnotí sama sebe. Spíš by mě zajímalo, co by o mně napsalo mé okolí (včetně dvouleté dcery☺).

D15

Velice příjemné. Díky němu jsem si uvědomila, co vím, že život je krásný, krátký, proto je potřeba si užívat každou chvíli. A že mám kolem sebe úžasné ženy.

D9

Řešila jsem sama se sebou věci, které se mi nechce řešit.

D11

Nebylo to těžké, hlavně díky konstelacím, kde jsem si začala dávat odpovědi na podobné otázky sama v sobě. Kdybych tento dotazník vyplňovala před rokem, asi by to byla řádná fuška...

D12

Zabralo mi to více času než jsem myslela. Jsem vděčná za každou příležitost zamyslet se nad sebou a jsem spokojená tím, co se přede mnou ukázalo .

Na druhou stranu, snažila jsem se zjednodušit odpovědi, aby odpovídali tomu, co „zkoumáš“, ale se přiznávám, že se mi na některé otázky těžko odpovídalo ( chci tím říct, že mi bylo těžko zachytit ten správný odstín, anebo naopak vyličit celou paletu barev, která se přede mnou rozprostřela). Také vím, že se hodně toho, ani nedá říct.

Nicméně, doufám, že ti to k něčemu bude.

D13

Náročné, hlavně se vyjádřit stručně, což se mi moc nepodařilo a vyjádřit se přesně, abyste pochopila co jsem chtěla říci, ikdyž já sama to přesně nevěděla a pletla leccos dohromady. Doufám, že Vám to opravdu k něčemu bude a vytvoříte toho něco smysluplného.



**Příloha č. 4**  
**Přepis rozhovorů s odborníky**

Obsah: Zakódované rozhovory 01 – 04, bez jazykové úpravy a redukce

<b>Datum provedení rozhovoru</b>	<b>26. 2. 2008</b>
<b>Kód odborníka</b>	<b>01</b>
<b>Otázky rozhovoru:</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Je podle vašeho mínění životní období mezi 35. a 45. rokem něčím typické? Odlišné od mladšího nebo pozdějšího věku? Pokud ano, čím?</li> <li>2. Co má období středního věku společné s předcházející životní periodou a co s periodou následující?</li> <li>3. S čím se ve své odborné práci setkáváte u žen v tomto věku? S čím přicházejí? Jaká jsou obvyklá témata, úkoly? Shodují se v něčem?</li> <li>4. Jakou mají ženy v tomto věku nejvýznamnější životní zkušenost, moudrost? Co už vědí?</li> <li>5. Z čeho mají největší strach?</li> <li>6. Z čeho mají největší radost, potěšení?</li> <li>7. Je v dnešní době pro ženy snazší úspěšně projít krizí středního věku než to bylo pro jejich matky? Proč si to myslíte?</li> <li>8. Jaké jsou typické šance, možnosti této životní periody?</li> <li>9. jaké jsou typické pasti a nástrahy?</li> <li>10. E.Erikson pojmenoval každé životní období podle typického úkolu, který je třeba zpracovat. Jak byste nazval-a období životního středu vy a podle čeho?</li> </ol>

Ad1) Dochází k zásadním změnám. Budťo ukončení vztahu, nebo osobní krize a bilancování. Hodně. Hodně bilancování. Hodně zaměřenost na sebe. Od mladší a starší skupiny si myslím, že se liší tím, že dochází ke kvalitativnímu skoku. Období před a po jsou taková pozvolná plynutí. Mezi 35 a 45 roky se mění pojetí kvality života. Myslím, že 40 je vrchol prožitku krize. Kolem 39 – 41 věku je to opravdu náročné. Počátek středního věku a konec už tak ne.

Ad2) Stejně? Napadá mě, že je to pořád „ta žena“. Nic jiného není stálé.

Ad3) Vztahy. Hodně se rozcházejí a navazují nové vztahy. Partnerské. (doplnila jsem otázku, zda stejné téma znamená i stejný terapeutický průběh?) Průběh terapeutické práce s ženami je jiný. Liší se ženy, které jsou opouštěné a ženy, které opouštějí. Opuštěné se cítí jako oběť a opouštějící jako viník. Trpí pocity viny.

Ad4) Ženy v tomto věku vědí, že:

- už to nikdy nebude jako dřív. Třeba, že když se rozpadá vztah, že už rodina nikdy nezasedne společně k vánočnímu stolu.
- Že štěstí nemusí být vidět (po upřesňující otázce doplnila kontext – že není třeba dávat navenek najevo, jak se cítím),
- Že čas je jediný spravedlivý,
- Závist, že muži to mají jednodušší.

Ad5) (dlouho přemýšlela) Existenční problémy – třeba ztráta zaměstnání. Fyzické změny – změna postavy, fyziologické změny. Strach z osamění, ze samoty, z osamění ne... Možná i takové to prázdno. Když bilancuji, vím o prázdnotě. Ale i naděje – když něco začínají – ale strach, který se váže k tomu, že to může být poslední pokus.

Ad6) Práce. Jejich zaměstnání. Děti. Mívají taky zájmy – například tanec, malování. Útěchu nacházejí v astrologii, numerologii a ostatní neumím ani pojmenovat. Obracejí se často k duchovnu. Ne všechny, ale často. (doplnila jsem dotaz, zda se jedná o nový rozměr, nebo zda tento zájem je už historicky přítomný v životě klientek?) Mám pocit, že pouze jedna klientka má tento zájem od mlada, ostatní k tomu přicházely postupně. Jsou to samoukové. Nevím ale, nakolik k sobě dokážou najít skupinu, se kterou se o tom baví a kde se s tím společně zabývají. (pak ještě vysvětlila:) když sedíš sama nad knížkou a studuješ, to je něco jiného, než když si o tom povídáš a stavíte to s ostatními.

Ad7) (tuto otázku považuji za zlom v rozhovoru. Došlo k celkovému uvolnění, což je patrné z délky, obsahu i ladění odpovědi) Na to se snad nedá odpovědět... Naše matky musely dělat něco jiného, než my. Musely se víc angažovat v domácnosti, šily, pletly, zavářely, byly zahrádky. Dneska si myslím, že to je víc náročné díky vnějším stresorům. Máš strach, jestli rodina bude mít živitele, požadavky v práci jsou náročnější, výchova je obtížnější, než byla. Já nejsem zastáncem práv dítěte v klasickém smyslu. Děti teď mohou hodně tyranizovat rodiny – díky výchovnému přístupu, který je ve společnosti převládající. V dospělosti s tím budou velké problémy – u těch dětí. Je stresující nestabilita vztahů. Víc se klade důraz na to,

jak žena vypadá. Naše matky sice nenosily šátky, v té době, ale v tomhle věku už měly svých 80 kg... Navíc – nabídka spotřebního zboží byla chudá. Neměly stres, že nemají peníze na tuhle značku. Nosily Triolu, Prostějov a víc nebylo. Dneska je rozrůznění a věřím, že to je stresující. Věřím, že se vyhrocuje boj mezi muži a ženami – profesně. (pak dodávala vysvětlení) Já bych se svou matkou neměnila. Myslím, že měla hrozný život. Neuměla bych tak žít. (když jsem upozornila na převahu negativních hodnocení v odpovědi, vyjádřila své překvapení nad tím, co vlastně řekla).

Ad8) Šance – uvědomit si spokojenost se životem. Že mají dobrý život. Utvrzení se ve své síle. Rozpoznání toho podstatného – odhodí ty malichernosti. Možná – můžou nastoupit svoji cestu.

Ad9) Rezignace. (hodně dlouho přemýšlela) Jak před tím jsem mluvila o uspokojení, tak se v bilanci může prohloubit pocit marnosti, nízkého sebehodnocení – to se může utvrdit a tyto pocity akcelarovat. Některé ženy dokážou v tomhle věku skončit. Pokud nespáchají sebevraždu – v podstatě už jen přežívají...

Ad10) Sedí mi ta Eriksonova generativita x stagnaci. Kdybych měla pojmenovat sama, tak asi „výměna krve“. Jako výměna oleje u auta. Přestrukturování. Slupka je pořád stejná, ale uvnitř jako by proběhla rekonstrukce. Jako když pootočíš kaleidoskopem – změní se barvy, vzorce. Změní se i percepce.

Ad11) Inspirativní. Určitě o něm budu dneska ještě hodně přemýšlet. Nad tím věkem a nad svými pocity.

<b>Datum provedení rozhovoru</b>	<b>27. 2. 2008</b>
<b>Kód odborníka</b>	<b>02</b>

Ad1) Spíš jsou rozdílné. Společný mají to, že jsou ženy. Z toho vyplývá, s čím za mnou chodí, takové ženy. Partnerské potíže, potíže s dětmi. To je na té společné úrovni. Ale pětatřicetileté ženy mají jiné děti, než pětáctřicetileté. Jiné partnerské potíže. Ty 45ti-leté přestávají bojovat s partnerskými potížemi, spíš mají deprese, nebo spíš přijmou realitu, než ty mladší. Ty jsou ještě akční. Na škále 35 – 45 mají společné to, že jsou ženy. Ale zdá se mi, že v 35 jsou ženy jiné v tom smyslu válčení, prosazování se ve věcech, na které si myslí, že mají právo, než ty 45-leté. Co ještě by mohly mít společného? *(snaží se přemýšlet, ale viditelně spíš vnímá skupinu jako zcela nehomogenní. Ptám se tedy, co si myslí, že se v kritickém věku děje?)*

Ad2) Říkám, že kolem 40. roku věku jim docházejí síly. To dojít síly může být, že upadnou do deprese, nebo udělají nějakou zásadní změnu ve smyslu – že se začnou starat o sebe – že se třeba rozvedou. Když jsou děti větší a odcházejí pryč, tak už tam není ta úzkost o děti, „že jsou malé“. Ženy řeknou – já už takhle dál nechci. Myslím, že je to v těchto extrémech – že buď upadnou do deprese a stanou se psychiatrickými pacientkami. Protože se celý život o něco snažily a teď jim došla šťáva. Nebo udělají tu změnu a začnou se starat o sebe. Může to znamenat, že se rozejdou v partnerství, ale udělají změnu. Láme se „pohon pro život“. Záleží ale také na tom, kolik ti lidé dostali do života *(myslí od rodičů)*, jak těžký byl jejich osud. U těžkých osudů může zlom nastat i dříve. Mám v hlavě jednu klientku, které je kolem 35 a už se jí život začal lámat. Ale bude jí trvat takových 5 let, než se „doláme“ (směje se).

Ad3) ženy, které ke mně chodí, mají jako společné téma děti – je to takový nikdy nekončící příběh. A partnerství. V celé škále, co se s tím může dít – nemoci, škola, drogy. Platí to i u partnerů – když jsem si ho vzala, tak on tak nechlastal a teď chlastá, nebo hraje, nebo má jiné potíže. A taky to bývají matky. Matky těch žen – původní rodina. Dokončení separace od původní rodiny, ve vztahu k matce i k otci. V jistém smyslu je to dospět, nemít už ty dětské potřeby. Už nic po rodičích nechtít. Přijmout, že takhle to chodí v životě. Říkám tomu – aby se z toho narodila moudrá žena.

Ad5) Bývá to velmi často tématem vstupu žen do terapie. Když se něco děje s dětmi. Strach o děti – někdy mají strach o matku, že je nemocná, že pije, nebo o svoji tchýni. Málokdy přijdou s tím, že mají strach o sebe. V principu ale jejich vyřčené strachy jsou strachem o

sebe. „co se mnou bude, když moje dítě...dostane rýmičku? Jak já to zvládnou?“ je to strach o sebe, ale není to tak pojmenované. Maskuje se to jako strach o lidi kolem. „Maminka po smrti otce nechce žít.“ Proč by měla chtít? Když nechce, tak nechce... ale pokud ji „to dítě“ ještě potřebuje, tak nesouhlasí s tím, že matka chce zemřít. Znamená to, že ještě něco chce po matce. Takže vlastně zase má strach o sebe. Je to vždycky toto. Je to nevyřčený strach o sebe.

Ad6) Je velký rozdíl mezi klientkami, které pracují dlouhodobě, a těmi, které přijdou pořešit „pupínek“. Dlouhodobí klienti jsou pro mě ti, kteří pracují na osobním růstu, chodí na různé semináře, nebo klienti, kteří řeší drogy svých dětí. To je třeba léta... ne chodí léta, ale dlouho na sobě pracují. Na skupiny chodí i roky. Pro ty dlouhodobě pracující jsou to jiné radosti, než pro ty jednorázové. Ti jednorázoví jsou rádi, že se „dítě přestane počůrávat“ a mají z toho radost, že se to podařilo. Nebo dítě chodí do školy a bříska už ho netrápí...“

Ti, co pracují na sobě víc a déle, chtějí vidět souvislosti. Takže pro ně, paradoxně, může být radostí to, že zahlédnou něco, co je bolestivého a oni to zvládnou. Například na drogové skupině – matka řekne: „můj syn zase spadl do drog, už po šesté, ale já jsem to ustála!“ A ostatní říkají – jak se můžeš radovat, vždyť on zase je na drogách...A ona odpoví „já se neraduji, že spadl do drog. Já se raduji z toho, že jsem to zvládla!“ Jsou to jiné dimenze. Jsou ve změně jiného řádu. I na to je potřeba věk. Že změnou druhého řádu se zabývají ty starší ženy. Neusilují o to, nemít pupínky, ale – přijmout pupínky a nezbláznit se z toho... Mladý věk je obdobím, kdy lidé vědí „houby“, kdy se nezabývají komplikacemi života. „já jsem rodila v 19ti a vůbec jsem neměla žádné pochybnosti!“ Nic tě nezajímá, všechno víš, všemu rozumíš. Když máš tu výbavu. Někteří pochybují od malička. Ale jinak žiješ a kolem třicátky najednou vidíš, je, ono to není takové, takové lineární. A to bývá těžký.

Ad7) Mají to těžší. Protože je zde krize identity rolí. Nejsou vydefinované a ritualizované role. Je to luxusem, který máme. Každý může všechno. To paradoxně rozšiřuje hranice a je mnohem těžší se v tom prostoru zorientovat. Proto je to těžší. Dřív to bylo vydefinované – vezmeš si ho, porodíš děti a budeš s ním do konce života. Neříkám, že byli šťastnější, to ne, ale nezabývali se kravinami, jestli mám volební právo, dělat kariéru. Je to vidět na dětech, nerodí se děti, odkládá se početí na věk, kdy je pozdě. Setrvačnost biologie je neúprosná, je pomalejší, než úprk myšlení. Ale zdá se mi, že tak jak nic nemůže zůstat v rovnováze, tak i zde se otvírá prostor k možnosti najít podstatu toho, v čem spočívá hodnota žen. Jsou možnosti, kam lze jít, aby bylo nalezeno pochopení – konstelace, terapie. Proto si myslím, že konstelace tak letí – je to tam vidět, je to ritualizované, zřejmé a bezpečné – víš tam, že jsi matka. A hotovo! Nic víc není třeba. Na určité úrovni je to těžší, protože tradiční hierarchie a struktura v rolích je zdevastovaná. Ale vytvořil se na druhé straně prostor pro to, jak to

uchopit a pochopit. A vidím, podle toho, kolik lidí přichází, na konzultace, konstelace, semináře, že je potřeba návratu k podstatě. Která je nezpochybnitelná a evidentně tam je, to – co to znamená být matka, být žena.

Všechny moje kolegyně rodily po 30, to je pozdě. Hrozně se změnily, když porodily, je dobře, když rodí v době, kdy na to mají, změnily se. Najednou se staly zralými ženami. Takže to mi přijde jako šance toho věku – vypadat jako zralá žena. Porodíš děti a je to vidět i na obličeji ta změna. Když tedy má žena možnost stát se zralou. Když porodí děti a sama zůstala dítětem, tak jí může být přes 45 i přes 50 – a znám takové – a nepodařilo se jí najít cestu ven z vlastního dětství, tak to je tragédie. Ne, že by si to ta žena vybrala, ale prostě se to nepodařilo.

Ad 8) Myslím, že velká šance žen v tomto věku je v uvědomění toho, že jsou nositelkami pokračování života. To je tak velká hodnota, že to když si žena uvědomí a vezme to jako součást osudu ženy, tak to ji nesmírně může pomoci ve smyslu vlastní hodnoty. Že „když nic jiného“ (říká ironicky), tak jsem dala život. TO je tak velká věc! To má ale tu kolizní polohu v tom, že když žena nemá na roli matky, válčí s ženami, od kterých přišla, to může paradoxně jí to brát a ne ji obohatit. Ve smyslu – jéžíš, no, já jsem matka, a co jako... Ale když se jí podaří nahlédnout – já jsem matka – ať udělám, co udělám, dala jsem život, tak to je šance jako blázen. Když se žena zakotví v té roli a nesnaží se o kraviny okolo, tak je to velká šance. I pro to partnerství. Když řekne – já jsem matka a nechci se starat o svého partnera, jako „o synáčka, jak se starala jeho matka“, já chci mít vedle sebe otce, abychom byli matka a otec v rodině, tzn. abychom měli partnerství. Tak to je velká příležitost. Je to taky příležitost, jak se nově postavit v prostoru, když uvidím svou hodnotu. Bez ohledu na to, odkud jsem přišla a co jsem dostala. Co jsem dostala, to jsem dostala, to je hotovo, vymalováno. Ale já jsem teď tahle žena.

Většina žen je našťvaná na své partnery, a neříkám, že neoprávněně. Ale nemohou dělat s partnerem nic, už si ho vzaly. Mohou něco dělat pouze se sebou. Když tohle pochopí a začnou se starat pouze o sebe, tak mohou zjistit, to, co několik mých stávajících klientek. Ty mi řekly – já vlastně chci s tím partnerem zůstat, proto a proto, i když je takový... Začaly najednou vidět hodnoty, které ten partner má, reálně. Vidí své hodnoty a i hodnoty svého partnera, třeba jako otce. Když to tam není viděno, může žena říci – já tohle už podporovat nebudu a může odejít, s klidným srdcem, pokud je to možné. Tak tohle mi přijde jako velká příležitost pro ty ženy. (na doplňující otázku, zda je to spojeno pouze s tímto věkem, odpovídá:)

Zdá se mi, že na to musí člověk dozrát. Že to neudělá, když je mladý. Je třeba být trochu otlučená ze vztahu s dětmi, že je třeba k tomu nastřádat ty zkušenosti. Nejde to udělat dřív.

A později? Později to lze. Ale jen u některých žen. Když si představím starší ženy přes 50, tak to lze taky...ale zdá se mi, že se to děje u žen, které už o těch změnách přemýšlely dřív. Jen na ně neměly z nějakého důvodu čas. A dojde jim to až později. Ženy přes padesát – pokud se stalo něco hodně bolestivého, nezpracovaly to a vědí o tom, že je to nedořešená věc... u zneužívaných žen, nebo dcer třeba, tak ony to chtějí „dožít“ – mají třeba deprese nebo somatické obtíže. Ale jiné se snaží zajistit, aby to pro jejich potomky nebylo tak těžké. A to má dvě extrémní polohy. Hodně investují do vnoučat a je to taková hyperprotektivní péče, že se to teď snaží vynahradit, což je tragédie. Protože si neberou vlastní odpovědnost za to, co se stalo. Druhá možnost je, že se stanou moudrými a přiznají – tak to jsem nezvládla, zkazila. A když vnoučata nebo děti něco vyvádějí, tak řeknou: no ano, co bych tak mohla čekat. A třeba pomohou své dceři nebo synovi jenom být víc přítomna v té situaci. To, co samy neuměly celý život. Už se tolik nerozčilují na stará kolena. Ale některé až do konce svých dnů zůstávají v pozici „vynahradit něco“, když mají pocit dluhu. Snaží se věci udělat lepší, než byly.

Ad9) že si myslí, že za to, co ony mají, někdo jiný může. To bývá kolem té 35. Kolem 45 se to už zmenšuje. Už jsem o tom mluvil. Ty mladší přijdou a začnou si stěžovat – třeba u partnera na to, na to a na to. A já se ptám – a proč jste si ho vzala? A ony odpoví – to já jsem nevěděla, že...a to vím, že to potrvá do těch 45... směje se.

Další past – myslí si, že některé věci jdou změnit. Ale to nelze – ptají se „když mi uříznou nohu, naroste mi?“. Nenaroste. Jako to mám udělat, aby mi moje matka už dala pokoj? Zase něco chtějí od své matky. Obzvláště ty, které byly například zneužité, nebo se jim stalo něco opravdu vážného, zůstávají pořád ve válce. A to je past, ze které se špatně vylízá, protože ony se v pozici oběti utvrzují. V principu shrnuto je to tak, že „ostatní můžou zato, že mě se nedaří.“ Není tam vidět vlastní díl zodpovědnosti za to, že jsem se do takové situace dostala. Tak to je obecně ta past.

Ad10) Já bych to nazval „vstup do reality“. Porozumění, nebo prohlédnutí hloubky života, nebo tak. To ještě není moudrá žena, to je teprve začátek té hloubky. V tomto věku už lidé vyrostou – děti už nejsou „ňu,ňu, ňu“, to partnerství už taky nějaký den trvá, ideál se rozpadá – velká láska, budeme spolu šťastní – a najednou se ukazuje, že to má taky svoje komplikace... Nastává moment – no tohle snad není možné, a vzdor... a pak se ukáže, že život je složitější, než jsme si mysleli. Neřekl bych, že je to období konfliktu. Je to vystřízlivění. U někoho může vést ke konfliktu, ale je to neodvratná věc. Jednou to musíme všichni potkat. Jsou lidé, kteří to odmítnou, tváří se „ne, já to nevidím“. Jsou to muži i ženy. Jde to odmítat celý zbytek života, být slepý, nerespektovat to, ale nejde to dělat beztestně. Má to symptomy a ty se začnou projevovat. Jestliže někdo nerespektuje realitu života, musí



kolem něj být někdo, kdo ji má uchopenou. Většinou se o takového symptomatického člověka začnou starat jeho děti. A děti, místo aby žily v tom, že svět je tu pro mě, aby žily v bezpečí, které vytváří realita dospělé ženy, tak tu realitu převezme dítě a začne se o „nereálnou“ matku starat. A to je samozřejmě nevýhoda. Za to se zaplatí. Mám v hlavě příklad jedné paní, jejíž matka na konci života dostala Alzheimerovu chorobu. Moje hypotéza je, že tuhle nemoc dostanou lidé, kteří celý život popírali realitu. Protože si celý život nemohli dovolit bláznit tak, jak by chtěli, tak se na konci zblázní. Dělali celý život to „co se má“ a to je nerespektování k realitě života. Protože respekt je žít život takový, jaký je a ne tak, jak to má být. Tzn. Jak to mám nakázáno, nebo jak jsem si zkonstruoval. Heslo matky téhle klientky bylo: dělej něco pořádného. A ta klientka s tím heslem vyrůstala. Chtěla třeba jít tančit a matka jí řekla – dělej raději něco pořádného... a teď, když matka má Alzheimra, mívá občas světlé chvíle. A v jedné z nich řekla dceři – víš co, ona ta práce taky není všechno... to by nikdy za střízliva neřekla. A to je taky nerespektování života – odmítání. Jakékoli součásti života. Třeba nepřijetí vlastních rodičů. Jsou hrozný, měli být jiní. Jak – měli být jiní?

V mé práci nelze říci, kdo z klientů uspěl. Nemůžeme říci, že ten, kdo přišel jednou, neuspěl. Protože je možné, že právě tou jednou návštěvou mohl ten jeho šíp nabrat správný směr. Ztráta je někdy zisk. Třeba klienti se dostanou do kriminálu za drogy. Hrůza – bude tam 4 roky sedět. Jenže oni vylezou a najednou vědí, že už takhle ne. Takže – jakápak ztráta? Vždyť získali to nejcennější – pochopení. A nový směr. Určitě to někteří nedokážou, ale nelze to odhadnout. Ne všichni uspějí.

<b>Datum provedení rozhovoru</b>	<b>6. 4. 2008</b>
<b>Kód odborníka</b>	<b>03</b>

**1) Je podle vašeho mínění životní období mezi 35. a 45. rokem něčím typické? Odlišné od mladšího nebo pozdějšího věku? Pokud ano, čím?**

Klientů, kteří jsou v tomto věkovém období, nemám moc. Gró mých klientů je od 20 do 25, jsou to VŠ, to je mé hlavní působení terapeuta. Když si promítnu to spektrum klientek, které přicházely, a měla jsem s nimi kontakt, tak bych řekla, že jsou na vrcholu fyzických a psychických sil. Mnohé jsou úspěšné v profesi, zároveň v oblasti vztahů mám dojem, že dochází k rekapitulaci partnerských vztahů, zdá se mi, že mateřství, pokud ty ženy mají děti, tak dochází ke změně vztahů, krizím, ve vztahu k dětem, které jdou do puberty, dospívají. Moje klientky jsou asi specifickým vzorkem, oproti průměru populace.

**2) S čím se ve své odborné práci setkáváte u žen v tomto věku? S čím přicházejí? Jaká jsou obvyklá témata, úkoly? Shodují se v něčem?**

Právě to určitě byla vztahová krize, především partnerská. Manželská. Mladší klientela ke mně chodí také s krizí, rodičovskou. Hodně jsem se setkala s ženami, které měly partnerský problém. Buď to byl typ, který byl opouštěný manželem nebo partnerem, byly konfrontovány s nevěrou partnera. Nebo druhý pól, kdy žena hledala jiné jistoty, nenaplňoval ji vztah s partnerem a měla dilema rozhodování, zda se rozhodnout pro rozbití partnerství, rodiny a zda jít za novým partnerem. To bych řekla, že byly nejčastější důvody návštěvy u mě. Taky je tu problém ve vztahu k rodičům. Vyrovnávají se buď s nemocí, nebo úmrtím svých rodičů, takže i tato problematika se promítá do konzultací.

**3) Doplnující otázka: Jaký je věk rodičů vašich obvyklých klientů – studentů? A s čím studenti přicházejí?**

Věk rodičů mých typických studentských klientů je mírně přes 45, spíš k padesátce. Jak vidí studenti-klienti své rodiče? Někdy mě překvapilo, že některé studentky, jsou to především dívky, většina mých klientů jsou dívky díky rozložení studentů na univerzitě. Je tam mnohdy snaha těch dospělých vysokoškoláků intervenovat do vztahu rodičů. Jsou mnohdy zatahováni do koalice s matkou nebo otcem proti druhému rodiči a musí se vyrovnat s nelehkou situací zprostředkovatele, kdy se ta partnerská krize promítá i do vztahu dětí –

dospívajících k rodičům. Děti mají samy zájem intervenovat. Setkávám se tedy s krizemi rodičů prostřednictvím dětí. Je to zneužití role dítěte – rodič si ho uzurpuje nebo mu vnucuje svůj pohled oproti druhému rodiči. Ten se pak musí vymezit a dítě taky, musí se vymezit vůči rodičům a dokázat se separovat, aby neseťvával v koalici a nesešlo ho to. Jak časté toto téma je? Asi čtvrtina mých studentských klientů řeší nějakým způsobem vztah svých rodičů, nějak se jim ty problémy rodičů promítají do života.

#### **4) Jakou mají ženy v tomto věku nejvýznamnější životní zkušenost, moudrost? Co už vědí?**

Co vědí ženy? Jak které dospěly k poznání... nevím, do jaké míry mohu zobecnit zkušenosti své klientky... mnohé z žen už vědí, co chtějí. Dokáží se rozhlédnout po světě a najít, co je pro ně důležité. Ať je to ve vztazích, nebo v profesním uplatnění. To je jedna skupina. Ale asi polovina klientek zase ještě zápasí s nějakými dilematy – co je pro ně důležité a snaží se s v tomto období nějak svou hierarchii hodnot proměnit a stanovit priority jinak, než byly zvyklé doposud. Vědí, jaké jsou jejich vlastní osobnostní přednosti a limity. Jsou si vědomy, nemají ty naivní představy o životě a o světě, které je provázely dříve. Jsou realističtější v pohledu na sebe i druhé, daleko víc než byly. Taky asi dokáží taky si více užívat různých darů, které jim jsou dávány – třeba ve vztazích. Zaměří se na to, co je důležité a to si užívají. Myslím si, že prioritu v pochopení mají právě vztahy. Dostávají se v tomto věku do popředí spíše než kariéra, nebo hledání, kam jít dál v profesi. Příklad – žena kolem věku 45 víc dokáže dát prostor dětem a vypustit je a dovolit jim z bezpečí rodiny vykročit samostatně. S tím se ženy perou, jak to učinit, aby daly vlastním dětem prostor a mohly se víc zaobírat samy sebou. Je tam strach z toho, čím vyplním prázdno, až budou ty děti pryč. Nastupuje hledání toho, čím to prázdno vyplnit. Je to takové dilema – vypustit děti a muset naplnit prázdno. Mladší ženy kolem 35 mají ještě malé děti, protože díky trendu doby porodily děti později, takže nemusí takové dilema zatím řešit.

#### **5) Z čeho mají největší strach?**

Strach – možná asi ze samoty, že by zůstaly opuštěné. Že si nedůvěřují, samy sobě. Mají obavy z toho, zda tu samotu by zvládly. Snažím si promítnout své klientky, jestli tam je tohle... hodně se mi zdálo, že ano. Mají mnohdy narušené sebe-pojetí a sebevědomí když přicházejí s krizí... nic dalšího mě nenapadá. Myslím, že narušené sebe-pojetí jsou rezidua z minula, ze zkušeností, ze situací, se kterými se žena setkávala v průběhu života. Je to kontinuální proces, není to náhlá změna. Narušení sebevědomí, není to nic náhlého, byly predispozice, že by ty ženy byly citlivější. Krize ve středním věku, kterou si přinášejí, je pro ně šancí vyřešit si problémy, které nevyřešily z minula a nesou si je s sebou.

**6) Doplnující otázka: Jaké zbytky reziduální budou mít dnešní studenti z dneška do svého středního věku? Zkuste udělat předpověď - Co je rizikem mladé generace, že se jí nepovede pořešit teď a bude to muset řešit znovu ve středním věku?**

Myslím si, že u mnohých budou takové pochybnosti o vlastních schopnostech. Nebo neschopnost vnímat a vidět sebe reálněji. Připustit i své plusy. Protože hodně se setkávám s depresivními studenty, kteří mají výraznou pochybnost o sobě. Je u nich hodně vysoká ctižádost uspět v očích druhých, ale sami sebe neumějí pozitivně hodnotit. Mohou mít problém, jak vidět pozitivně sebe a jak rozložit síly. Budou mít tendenci přepínat síly na výkonnost a uspět v očích druhých a hodnotit sebe přes ně. Tohle by tam mohlo reziduálně být. Budou hodně záviset na reakcích okolí. Možná, že u těch žen by mohly být pochybnosti o roli mateřské, že ji nezvládnou, že nebudou dobrými matkami, protože mají z minula zkušenost nějakou traumatickou, se svými rodiči, jak se k nim vymezovali. I v tom by mohla být krize, která je později může postihnout, až se stanou matkami.

**7) Z čeho mají největší radost, potěšení? Odkud berou energii pro život?**

Radost – dobíjení energie. Myslím si, že tam jsou pochopitelně oblasti vztahů a blízkých vztahů a ty dodávají hodně energie, profesní kompetence a zkušenosti taky. To jsou asi dvě nejsilnější oblasti, ze kterých čerpají sílu.

**8) Doplnující otázka: Hledají ženy taky nějaký přesah v životě, transcendenci, větší smysl?**

Transcendence – asi to je taky oblast, které se ty ženy věnují. Ale ve věku do 45 let možná přeháním akcent na vztahovost a důraz na zdroje v blízkých vztazích, i vzdálenějších, přátelství a taky mateřské. Víc mi to přijde jako zdroj teď a tady na Zemi. Mám dojem, že transcendence a duchovno spíš přicházejí až v pozdějším věku.

**9) Je v dnešní době pro ženy snazší úspěšně projít krizí středního věku než to bylo pro jejich matky? Proč si to myslíte?**

Vůči matkám... Možná bych řekla, že to může být nyní obtížnější, než bylo. Když bych se jmenovala do role maminky těch svých klientek... je to dané způsobem života, který je rychlejší a vyžaduje daleko více senzitivity vůči okolí – myslím to obecně, ženy tohoto věku jsou sice vystavené podobným tlakům jako jejich matky, ale globalizace, světové a civilizační vlivy jsou silnější a nutí je to, aby na to reagovaly více, než jsme musely my. Nemyslím si, že je to dobře. Možnosti naší generace a generace nové jsou jiné. My jsme byli více tlačeni do modelu, který byl hrozně unifikovaný. Nebyla tu šance pro jedinečnost a specifiku každého

člověka. V tomhle to je dnes lepší, že mohou ženy dnes nějaké své možnosti realizovat, pokud chtějí. Nemají předem daný model- dvě děti, zaměstnání, chatička a nemožnost vidět za humna. Individuální realizace je nyní lepší než dříve. Nejde to zjednodušit tu odpověď – v něčem se mají lépe, mají větší možnosti a obzory, ale zase může být obtížnější je realizovat. Klade to větší nároky na ženu, aby si byla schopna své možnosti zvědomit, vybrat si cestu, vydat se po ní a zrealizovat své předsevzetí.

#### **10) Jaké jsou typické šance, možnosti této životní periody?**

Šance – budu opakovat totéž. Mám dojem, že klientky, které jsem poznala, jsou v období, kdy mohou lépe zrekapitulovat, co je pro ně podstatné, co nikoli. Může to být období zastavení se a rozhlédnutí se po cestách, které mohou být před nimi a za nimi - které udělaly lépe a hůře. Křižovatka, kde dochází k zastavení. Jak se daří, nedaří, eventuálně revidovat cesty.

#### **11) Jaké jsou typické pastí a nástrahy?**

Pastí – Stereotyp, který by jim zabránil využít té šance zastavení. Že by možnosti rozhlédnutí zpět a dopředu by nevyužily. Promarnění šance. Prostě – že to minou.

#### **12) E. Erikson pojmenoval každé životní období podle typického úkolu, který je třeba zpracovat. Jak byste nazval období životního středu vy a podle čeho?**

Rozumné rozhlížení se, směrem k druhým i k sobě. Lepší zvědomění.

<b>Datum provedení rozhovoru</b>	<b>12. 3. 2008</b>
<b>Kód odborníka</b>	<b>04</b>

**1) Je podle vašeho mínění životní období mezi 35. a 45. rokem něčím typické? Odlišné od mladšího nebo pozdějšího věku? Pokud ano, čím?**

Mají něco společného, je to výrazná skupina klientek. Jsem původně gynekolog, sexuolog a rodinný terapeut. Takže se na ně dívám z pohledu rodiny a rodinu počítám víc z pohledu věku dětí. Jsou to často ženy, které když rodily ve 20 tak mají 15ti-leté děti. Tím, že se to dnes posouvá a ony rodí až po třicítce, tak mají teprve pětileté děti a to je velká změna v populaci. Pořád ještě nejvíce chodí klientek z generace, která má 10-15ti-leté děti. Přibývá ale těch, které mají děti malinké, protože porodily až po 30. Tím se i posouvá krize středního věku. Jsem přesvědčen, že věk ženy se časuje podle jejího porodu. Dokud neporodí, je to velká skupina bezdětných žen, ale po porodu se to mění. Pokud porodí, časuje se život ženy podle věku jejích dětí. Jestliže tedy porodí mezi 20. a 25. rokem, tak mezi 35 a 45 rokem jsou to ženy, které jsou vyčerpané mateřstvím, mateřství nějak naplňují, musejí kooperovat s otcem dětí. Ten věk, o kterém mluvíme, je poznamenán rozporem mezi vzdalováním se dětí od matky k partnerovi. Ať už je partner přítomen nebo ne, protože ten partner často utíká a ty děti stejně vyhledávají víc blízkost světa, okolního světa nebo toho partnera – a mezi stagnací jejího osobního programu, který stagnuje těmi dětmi. Protože neměly jiný program než mateřství. Když porodily a zůstaly doma, přestaly se uplatňovat společensky a neměly jinou náplň než mateřství. A ten rozpor neustále roste a napíná se, ony se začnou znovu hledat a začnou se dívat, kde by se mohly uplatnit. A ty, co si myslely, že budou do smrti matkami a budou pěstovat malé děti, tak začínají vidět, že to tak nebude. Vidí, že to bude mít konec. Když ho vidí, tak začnou panikařit a utíkají. Některé utíkají k novému- pozdnímu mateřství, čímž se znovu dostávají do rozporu. Protože mají dvanáctileté dítě, jehož potřeby pokračují dál a k tomu nové miminko. Tím si moc tu situaci nezlepšují. A navíc se to celé odsune o patnáct let a ta krize přijde později. Bývají často – naše klientky – nemocné. Nemoci souvisejí s rozporem, zda zůstat u dětí nebo se vrátit do práce. Zvláště pokud byly doma třeba deset let, kdy se toho tolik změnilo, takže ty matky přijdou do práce jako do jiného světa. A zatímco jejich muži v tom žili kontinuálně. Adaptace je pro ženy opravdu složitá. Navíc se mi zdá, že společnost nepřeje mateřství, nepřeje partnerství, tomu uzavřenému a skrytému celku. Řeší tedy složitou situaci. ALE – jsou to ženy v plné síle.

Nejkrásnější ženy. Jsou už zralé, hodnotné, vědí, co chtějí, vědí, co je život. Jsou to krásné i oduševnělé bytosti. Ale jejich partneři už začínají pokoukávat po mladších, a pokud dojde k rozštěpení toho partnerství od rodičovství, tak si nacházejí milenky. Takže ty ženy přicházejí s tím, že žádný sex není, nebo se táhne už dlouhá sexuální krize.

## **2) Má pozdější rodičovství vliv na průběh krize středního věku? Na časování nebo i na něco jiného?**

Když žena porodí první dítě po 30, tak si krizi zkomplikuje. Když se na to dívám jako na rodičovství, které začíná otěhotněním – a to i když skončí potratem, tak rodičovství trvá. To ať se ta žena rozhodne jakkoli a jestli těhotenství končí porodem nebo ne, rodičovství vzniká. A to, když se nastartuje, tak má svůj vlastní život a časování. Je časováno věkem dítěte. Spíše se vše roztáhne do času. Když máte první dítě ve 33, tak v 35 jste dvouletá maminka, matka dvouletého dítěte – i s regresí k dítěti, s tou bezmocí ve vztahu atd. Můžete mít lepší zkušenosti ze života – může být klidnější, ale nebo taky víc napjatá, protože starší matka už ví, o co přichází profesně, což ve 20 neví. Nezřídka jsou to taky matky, které jsou samy, které vzdaly, že by měly nějaké dobré partnerství. A tak jsou samy a je to mnohem náročnější, protože musí dělat maminku i tatínka. To je dvojnásobný výdej energie. Biologicky ve 40 letech se hormonální situace začne připravovat ke změně. Víme, že jsou předčasné přechody. Ale když se na to podíváte, tak to jsou ženy, které zabalili partnerství. Dostali se v partnerství do přechodové situace, třeba v 35, a když se pak najde nové partnerství, ony se zamilují, a hormonální situace se upraví a cyklus obnoví. Tohle třeba běžně gynekolog neví, protože se nestará o to, v čem žije jeho klientka. Pak se hledá složitě zdůvodnění pro předčasný přechod. Přitom je to běžná situace, kdy to ve vztahu žena zabalí a organismus řekne – když nic, tak už ne, ale vidíme případy, kdy žena, která je ve 40 hormonálně klimakterická, nebo i post-klimakterická, se zamiluje do nového partnera, rozhodne se mít dítě a hormonální situace naskočí a ona porodí.

## **3) S čím se ve své odborné práci setkáváte u žen v tomto věku? S čím přicházejí? Jaká jsou obvyklá témata, úkoly? Shodují se v něčem?**

Nemoci různého typu – pohybový aparát, to je psychosomatika tohoto století. Dříve to byly záživací potíže, které stály na vrcholu pyramidy psychosomatiky. Dnes ne. Dnes to jsou pohybové – záda, kříž, bolesti hlavy – tenzí a migrenózní. A stavy související s panickými atakami. Což souvisí s tou dlouhou tenzí, kdy v rodině po několikaletém mateřství hrozí nástup do práce a vyvolává tu paniku. A když to ženy neví, nebo nechtějí přiznat, že se jedná o tento druh ohrožení, nebo třeba o partnerský konflikt a nechtějí ho řešit, tak to může řešit ta nemoc. Začne tam vstupovat nemoc, začne je vyřazovat z provozu, začne je vyřazovat ze sociálního okolí tak, aby nemusely do práce jít. Druhá velká skupina jsou sexuální problémy

(jsme ordinace sexuologie). Tyto problémy vypadají nejvíc jako selhávání a odcházení mužů. Ženy, které mají malé děti, zůstávají „na suchu“. Sexualita je u nich plně rozvinutá, jsou to zralé ženy a najednou nemají s kým sex mít. Nebo – hodně častý případ – mají bezvadného partnera pro děti, uznávají ho, mají ho rády, děti ho mají rády, ale žena s ním nemůže mít sex, protože se ukazuje, že to byl původně její přenosový tatínek. Našly si partnera, ale ne svého partnera u dětí, ale vlastně svého tatínka – respektive nějakou přenosovou figuru pro to, co potřebovaly od otce. A najednou jim je 35 a ony musí řešit, kde si najdou partnera, když ten jejich přenosový partner se stal otcem jejich dětí. A ony s ním nemohou být v posteli, protože to vzbudí síly tabu. A tohle se řeší velmi složitě, protože ženy vědí, že milenecké řešení pořádným řešením není a že často pouze komplikuje situaci. Ale co mají dělat?

#### **4) Jak je skupina žen mezi 35.a 45. rokem homogenní? Jsou mezi nimi rozdíly nebo ne, když uvažujeme okrajních bodech intervalu?**

Krajní body se liší. V 35 jsou děti žen jen výjimečně v separační fázi. A vzhledem k tomu, že ženy rodí později, tak to ještě nebývají. Podle Freuda jsou děti mezi 6-12 rokem v období latence, což probíhá bez větších problémů. Potřebují stabilitu rodiny, ale nepotřebují už tolik péče. To je senzační – je to jedno z nejhezčích období s dětmi. Teoreticky by ty ženy mohly mít více času na sebe a s partnerem. Pokud tedy pečují o vztah a zůstaly spolu s partnerem, tak je to báječné období. Pokud to tak není a není čas na vztah, tak se ukazuje ta nouze. Protože je tu potřeba toho partnerství a ono není, tak je ta nouze vidět. Kdežto na konci toho období – tj. v 45 letech – prakticky celá ta skupina prochází separační fází s dětmi. To je to nejnepříjemnější období pro ženu. Ne proto, že odejdou děti, ale protože je to strašně náročné. Děti se totiž znovu opírají do svých rodičů - podobně jako na začátku. Ty děti se znovu potřebují intimně sblížit s matkou kolem 12-13 roků a to je na tu matku obrovský nárok, protože ona nemusí už tohle unést. Nemusí být připravena navázat znovu takovouhle intimitu s tím dítětem. Některé matky jsou už vyčerpané a nebo je to ani nenapadne. Takže dítě všelijak zlobí, aby se ta maminka přiblížila – kluci spíš ve škole, holčičky spíš nejedí, nebo dělají jiné kraviny, aby tu matku připoutaly a získaly si pozornost. Když se to podaří a matka jejich potřebu naplní, tak se navíc to dítě začne vzdalovat od matky a přibližovat se k tátovi. A to i když matka považuje tatínka za padoucha, nebo si ublížili, tak stejně obvykle toho tátu začne dítě vyhledávat. To je pro mámu těžké, obzvláště pokud třeba vychovávala dítě sama, tak je úplně běsná, protože dítě najednou všechno vidí a chápe jinak - nechce tu její oběť ani vidět a nadává matce, že nezůstala s tátou a že mluvila o tátovi špatně. Pokud to tedy dělala. A to je ještě situace, kdy to jde dobře. Protože když to neproběhne, tak děti zůstanou stát v půli cesty a nikdy se úplně neodseparují. Zůstanou nezralé.



**5) Doplnující otázka – popis separace je velmi podobný (i terminologicky) tomu, co říkal S. Freud – shodujete se s ním tedy? K otci odcházejí i dcery, nebo hovoříte specificky o průběhu separace u synů?**

Popis separační cesty je náš originální popis. My se díváme na proces separace jako na systém. Vždy jsou tam 3 figury, trojice – ať je kolik dětí chce, vždy separace probíhá ve třech: matka, otec a dítě. Souhra těch tří figur je pro separaci klíčová, když se to dobře daří, tak to dobře probíhá. Když to nerespektujeme a snažíme se to řešit bez ohledu na tuto trojici, tak to nefunguje. K otci jdou dcery i synové. Mají stejnou cestu, ale pro dívky je první fáze života homoerotická a druhá heteroerotická. To nám vysvětluje, proč separace uvízne častěji u chlapců v homosexuální fázi, kde se zafixuje homo-erotická fáze. Když dojde k poruše v separaci, tak se syn zadrhne spíše v této fázi.

**6) Jakou mají ženy v tomto věku nejvýznamnější životní zkušenost, moudrost? Co už vědí?**

Moudrost? Mají neopakovatelnou zkušenost s mateřstvím, skrze kterou si mohou prohlédnout vlastní dětství. Hellinger hezky říká, že matky mají vyšší specifickou hmotnost duše. To se dá těžko vysvětlit. Protože ony, když by neměly děti, tak můžou mít zkušenosti jistoty a stability ve světě. Ale to mateřství a ta zkušenost s tím, je ničím nenahraditelné, takže ta jejich zkušenost staví tu jejich moudrost. Proti mužům v jejich věku jsou moudřejší o to, že ony víc přirozeněji pečují o kairos – o vhodný čas k dozrávání věcí, ony vyčkávají a nevynucují si tolik. Umějí vyladovat věci - když jsou zralé a strukturované osobnosti, tak si nevynucují a nechávají věci vyzávat. Takže ta moudrost je v tomto hlubší. Kdežto jejich partneři jsou zkušení, ale typem akcí v čase chronos – ve vynuceném režimu. To je ale taky to, co otcové dětem poskytují. Přirozeně je učí respektu k času typu chronos, k vynucené činnosti. Kdežto mateřský svět je učí k vyčkávání a větší hloubce věcí. V tom je to jiné.

**7) Z čeho mají největší strach?**

Strach...to je moc obecné, nevím, jestli je to možné takto zobecnit. Tím charakterem práce, který tady máme, nejčastěji vidíme strach z toho, že nedokážou dokončit ten úkol ohledně vedení dětí do konce. Ony vidí, že to bez nich nejde. Dobře se to vidí tam, kde ty síly docházejí nebo došly, takže ty ženy vědí, že to nedokážou, takže tam je ten strach vidět. Tam, kde ty síly ještě jsou, tak ten strach tolik vidět není. Dokud máte dost sil, no dobrý, tak ten partner odešel, tak já to užívám, nebo udělám tohle a tamto a dokážu to. Ale najednou už vidí, že to není nekonečné, že nebudou vždycky moc získávat nadhodnocení, bonifikaci ve společnosti díky svému vzhledu, že to taky skončí, a že se pak najednou dostanou do

situace, kdy budou bezmocné ve světě a nebudou si moci vymoci soucit, péči ničím jiným, jenom tím svým obyčejným lidstvím. Což může být často i úlevné, že to budou jenom ony, že už tam nebude žádné okouzlení... Ale stejně jsou zvyklé to používat. Můžou se frnět nad tím, že to není pěkný, že ten svět je obtěžuje jako sexuální objekty - ale používají to. Ale teď už vidí, že to nemusí tak být. Vidí v mladších ženách své konkurentky, dokonce i dcery je kompromitují v jejich věku. Začnou se bát stárnutí – to sice není tak časté téma, ale po 40 se tento strach může objevit, že ztratí atraktivitu k přitažení pozornosti. Na začátku věku ženy jsou tím šokované, že přitahují tu pozornost, v nezralém věku. Pak jsou tím okouzlené, že to funguje, že tím mohou muži manipulovat. A pak najednou se jim to začne ztrácet. Jsou tím ohrožené, přijdou o něco, co bylo cenné pro kontakt s okolím.

### **8) Z čeho mají největší radost, potěšení? Odkud berou energii pro život?**

Energie – to tu hledáme s klientkami, musíme to tu hledat, co se jim ztratilo. Mohou čerpat z dětí. Děti se ale vzdalují a tenhle zdroj končí. Jim se ukazuje, že nemohou čerpat dále z toho, že jsou děti v pořádku a prospívají. Když to jde dobře, tak z partnerství, když je usazené. Ale je to málo. U nás v ordinaci to je nemocná populace – naši klienti jsou více rozvedení, manžel už dávno odešel, je s někým jiným, teď se složitě domlouvají. Ty, co porodily včas, bývají dobře vestavěné v práci. Mají tím zaděláno na to, že mohou být užitečné. Mají tedy šanci, když děti zdárně ukončí separaci a ony to neodfláknou – což když se stane, tak děti separaci prodlouží klidně o deset let – to není snadné udělat, aby děti byly dobře nasycené a já měla založeno dobře v práci, kde jsem platná, lidi mě mají rádi a já se realizuji a a není to jen štěstí získávané prostřednictvím mých vlastních dětí... Málokdy sport. Nejvíce to je: mateřství, partnerství a práce. Postupně se odpojují od dětí, nastupuje zdroj práce, když to jde dobře. A máme potíže s partnery, jestli to je stabilní partnerství, nebo ne. Jde to do hloubky, nebo jsme to pokazili...

### **Doplňující otázka: Hledají ženy taky nějaký přesah v životě, transcenci, větší smysl?**

...transcendence ano. Ale žijeme v tak podivné společnosti, že tu máme málo věřících, kteří by čerpali z víry dlouhodobě. Spíše ujíždějí k náhražkovitým projevům jako čarodějnictví, kyvadlujou, hádají z karet. Často to zneužívají k manipulaci okolí. Chápu staré teology, že to měli za nebezpečné. Je to hodně manipulativní. Když hádají sousedkám z karet, že mají rakovinu, ale ony je ještě zachrání a že tím kyvadlem nemoc vyléčí, tak to je o moci a o hojení vlastních mindráků. Když někdo chodí soustavně do kostela nebo do komunity, tak je to to nejlepší, co může mít. Ale naše společnost se od toho vzdálila, přerval se kořeny. Je to urvaný ze řetězu. Často se ještě ženy chytí systémů jako buddhismus, jóga - ale to tu nemá tradici a někdy to dotáhnout až k nějakému sektářství, což nemá pak ten význam. Masivněji vidíme pátrání po přesahu po 50 a po 60, kdy už mluvíme o smrti, o přesahu, o smyslu.

V tomhle věku středu to ženy hledají neuvědoměle, tápou. Okno se otvírá k vhledu – pro ženy je snazší otevřít toto okno a jít tam, ale pro jejich partnery to ještě dlouho nebude. Proto ty ženy do toho zase nemůžou jít, protože se tím rozvírají nůžky mezi nimi a jejich partnerem. Chlapi raději věří na dobrou dovolenou, velkou televizi a ostatní ptákoviny, které se později ukážou zase jako marné. Obávám se, že ženy se do toho moc nepouštějí, protože by tím riskovaly ještě větší osamění. Nebo si vytvářejí ženské společenství, které to částečně obsahuje.

**9) Je v dnešní době pro ženy snazší úspěšně projít krizí středního věku než to bylo pro jejich matky? Proč si to myslíte?**

Versus matky – to je těžké. Pro obojí by se našly důvody. Mají to spíš dramaticky jiné, bych řekl. Změnila se tradiční kultura. Jsou naprosto změněné role. Zkušenost jejich babiček a matek jim není nic platná. Nemají se o co opírat. Jsou ve společnosti, která není prosycená vírou, takže ani transcendence tu není jako opora. Musejí si poradit osamoceně s individualistickou rolí, do které je společnost natlačila. Jsou stejně dobře vybavené na práci ve světě jako muži. Často i lépe! Ženy jsou pro některé výkony lepší, zvláště v informační společnosti, ve které jsme – co není na silovou výkonnost, v tom jsou dobré. A ony to vědí. Ale zároveň jim je přirozenější žít v uzavřenějším celku, který je chráněný před větším celkem, a kde se dá uplatnit čas kairos, čas ke zrání. K tomu mají přirozený instinkt. To je v rozporu s tím, že mají být individualitou a zároveň mají být součástí celku, který uzavírá kairos – a k tomu nemají dostatek pochopení od toho partnera. Takže když už vědí, že by tohle bylo potřeba, tak nenajdou partnera, který by do toho s nimi šel. Takže to jsou opravdu velké rozpory, které jim společnost nachystala. Máme s tím potíže i ve vědě. Bylo a je spousta intelektuálů, kteří tvrdili a tvrdí, že se to srovnalo, že rozdíly mezi muži a ženami už nejsou žádné. Je to i celoevropská diskuse a vypadá to, že už je to spíše hysterie a že se diskutovat ani nedá. Protože vědci jsou na to alergický. Přednášeli jsme to v Glasgow. Gilles Lipovetsky, sociolog, ve své knize 3. žena (vynikající kniha) – ukazuje, že si to taky myslel, že rozdíl zmizí. Ale že to byl omyl, že nezmizel, že tady stále je! Takže vyvěrá z nějaké větší hloubky a sám sebe pořád potvrzuje. Takže se nebojí, že by se to srovnalo. Ten rozdíl stále existuje! A současná evropská společnost tlačí na individualitu a tak je strašně těžký udržet v tom partnerství - to je zdroj konfliktu. Není jasné, jak to udělat, abychom byli individuality a zároveň nám partnerství fungovalo.

### **10) Jaké jsou typické šance, možnosti této životní periody?**

Šance? Ženy mají velkou zkušenost, která umožňuje stabilitu a sebevědomí, které mám - protože už něco jsem, něco umím, přivedla jsem na svět děti. To je nenahraditelné. Protože předchozí část života je poznamenána obavami, že něco neumím, nezvládám, nedokážu, takže tohle je úžasný klid. Nikdo mi nemůže klofat do hlavy – já vím své a mám dost energie. Za dalších patnáct let ty zkušenosti máte taky, ale už ne energii. Už jen koukáte, co ty lidi blbnou, ale nemůžete už nic dělat. Taky ty ženy mají spoustu příležitostí. Ženu s 12ti-letými dětmi každý rád zaměstná, protože děti nejsou už tak usmrkané, jako ty předškolní. Tyto ženy ještě umí v práci okouzlit, což hodně zaměstnavatelů kvůli klientům vítá. Mít v práci krásnou ženskou, která tam udělá příjemnou atmosféru, to je k nezaplacení. To vám tam žádný chlap neudělá.

### **11) Jaké jsou typické pasti a nástrahy?**

Pasti – to, co dělá krizi krizí – je to, že si ženy myslí: jak jsem si vydobyla prostor v rodině, tak to tak bude pořád! Pořád se budu mít o koho starat... Takže se život ženy řeší pouze skrze děti. Řada žen pak přechodové období separačního procesu odstonává, nebo jinak zavírá tu možnost odchodu dětí a snaží se je za každou cenu zadržet. To je panika, kterou vidíme, že se takové ženy pokoušejí odchod dětí zastavit. A když s nimi o tom mluvíme, tak dobře tuší, že to jinak nepůjde. Ony říkají – my víme, že musí jít děti do světa – ale emočně to není k ustání. Ony je tam drží za každou cenu, zuby nehty. Ale když se to podaří umožnit dětem odchod, tak se těm ženám uleví. Na dlouhodobých výzkumech je vidět, že po odchodu dětí stoupá jako první pocit štěstí u mužů-otců, teprve později vzroste i u ženy. Ona taky přijde na to, že je to senzační, že se nemusí opírat o děti a jejich emoční prožitky, že může mít také své vlastní. Když tohle ustojí, tak to mají vyhráno.

### **12) E. Erikson pojmenoval každé životní období podle typického úkolu, který je třeba zpracovat. Jak byste nazval období životního středu vy a podle čeho?**

No, to nevím, jestli najdeme něco lepšího než Erikson... v současné evropské společnosti je to konflikt mezi: pro ně nebo pro sebe. Jsem tu pro tu rodinu - když tak ta žena funguje, tak se v tom rozpouští. A nebo – jsem tu pro sebe. Tohle se tam překlápí. Ona musí být nejdříve pro ně. A čím víc ta rodina zraje, tak tím víc ona musí být pro sebe.

